నిత్యజీవితానికి నియమావళి

ACC No. 20078

149
2-92

రచన :

డా॥ మోపిదేవి కృష్ణస్వామి

ఎం.ఏ., పి హెచ్.డి.

2968
ROP



ప్రచురణ :

ది యూనివర్సల్

హ్యూమానిటేరియన్ ఎడ్యుకేషన్ ట్రస్ట్

ప్రథమ ముద్రణ :
1992 జనవరి గురుపూజలు

అన్ని హక్కులు గ్రంథకర్తవి

వెల : 14/- ACC NO. 20078

ప్రతులకు :

1. మానవధర్మ శిక్షణా సంస్థ
(విజయవాడ శాఖ)
23-10-7, పురుషోత్తము వీధి,
సత్యనారాయణపురం, విజయవాడ-11.

2. మానవధర్మ శిక్షణా సంస్థ
1-99, ముంజులూరు-521 366.
బంటుమిల్లి మండలం, కృష్ణాజిల్లా.

ముఖచిత్ర కల్పన : శ్రీ వి. యస్. ప్రకాష్

ముఖచిత్ర ముద్రణ : శ్రీ కె. నాగభూషణం

ముద్రణ : శ్రీ అరుణోదయ ప్రింటింగ్ ప్రెస్
సీతారామపురం, విజయవాడ-520 002.

ముద్రణ నిర్వహణ : శ్రీ టి. ఆర్. వి. ప్రసాద్

శుద్ధ ప్రతికి సహకారం
మంత్రి
ఉష

తెల్లవారుతున్నది

కొన్ని దశాబ్దాలక్రితం మనిషికి ఇంత కదలిక లేదు. అక్కడక్కడే తిరుగుతుండేవాడు. కలసిన వాళ్ళనే కలుస్తూ ఉండేవాడు. ఏటి అవతలకు పిల్ల నివ్వడానికి కూడా ఇష్టపడేవాడు కాడు. కట్టుబాటులు, వేషభాషలు ఉన్నవి ఉన్నట్లుండేవి. తొందరగా మారేవి కావు. అతడు మార్చుకోవడానికి కూడా ఇష్టపడేవాడు కాడు. ఇన్నాళ్లూ ఇలా బ్రతికాం, ఇకపైనా ఇలాగే బ్రతుకుదాం. మధ్యలో ఎందుకు ఇంకో దానికి మారడం అనుకునేవాడు. అతనిలో ఒక కట్టు కనిపించేది. ఒకపట్టు కనిపించేది. అతనిదంటూ ఒక వ్యక్తిత్వం కనిపించేది. అదో పద్ధతిగా అలా సాగిపోయేది. దశాబ్దాలు గడిచాయి. ప్రపంచ పరిస్థితులు మారాయి. రవాణా సౌకర్యాలు పెరిగాయి. మనిషికి ప్రపంచం ఎంత పెద్దది అని తెలిసిందో, అంతలోనె అంత చిన్నది కూడా అయిపోయింది. ఇప్పుడతను రోజులో దేశాలు మారగలడు. కొద్దిరోజుల్లో ప్రపంచాన్నే చుట్టిపెట్టగలడు. ఈ పరిణామంతో ఎక్కడెక్కడి ప్రజలు దగ్గరవుతున్నారు. ఒకరి ప్రభావం ఒకరిపైన సులువుగా పడుతోంది. ఇప్పుడు మనం చూస్తుండగానే కట్టుబాటులు సడలిపోతున్నాయి. వేష భాషలు మారిపోతున్నాయి. మనిషిలో ఇంతకుపూర్వం ఉన్న కట్టూ, ఇంతకుపూర్వం ఉన్న పట్టూ ఇప్పుడంతగా కనబడటం లేదు. మారుతున్న పరిస్థితులతో

చేసేది లేక అతడు రాజీపడిపోతున్నాడా? లేక కావాలనే కోరి మారిపోతు న్నాడా? లేక నలుగురితోనే మనమూను అని సరిపెట్టేసు కుంటున్నాడా? ఏదీ చెప్పలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతోంది. ఒక రకంగా చూస్తే అతడిలో ఇన్ని భావాలూ ఉన్నాయనిపిస్తోంది. ఏది ఏమయినా విభిన్న తరహాల ప్రజల మధ్య తీవ్రమైన సంసర్గం ఏర్పడుతోంది. తెల్లవారి లేస్తే ఒక్కొక్కరు ఎంతమందిని కలుస్తున్నారో, ఎన్నివిధాలయిన వారిని కలుస్తున్నారో, ఎన్ని ప్రాంతాలను పట్టి తిరుగుతున్నారో! జన సంసర్గం పెరిగి పోతోంది. ఇంతగా సంసర్గం పెరిగిపోతున్న ఈ వేళ మనం మనంగా నిలబడగలమా? మనం నమ్ముతున్న విలువలను మనం కాపాడుకోగలమా? ఈ సంసర్గాల ప్రభావాన్ని మన అవసరాన్ని దాటి మనమీద పడనీయకుండ ఉండగలమా? మనం మనంగా బ్రతుకగలమా?- అన్నది ఒక ప్రశ్న అవుతోంది. ఇంటి నుండి బయలుదేరిన మనం అలాగే మనలాగే మళ్ళీ మన ఇంటికి చేర గలమా?- అన్న అనుమానం కలుగుతోంది.

కొన్ని శతాబ్దాల క్రితం మనిషిపైన అడుగడుగునా అదుపొకటి ఉండేది. చిత్రమైన అదుపు అదీ. మనిషిని పట్టాలపైన నడిపించేది. పట్టాలు తప్పబోతున్నప్పుడల్లా 'ఓయ్' అని హెచ్చరించేది. ఊహ తెలిసేటప్పటికి గురు కులావాసం, గురుకులంలో ఉన్నంతవరకు గురు-దేవునికనుసన్నలలో మెలగడం, గురుకులంలో తీర్చి దిద్దబడి ఇంటికి వచ్చేటప్పటికి వివాహం, సామాజిక బాధ్యతలు, వృత్తి నిర్వహణ ! వీటన్నింటిపైనా తల్లిదండ్రుల పర్యవేక్షణ. తల్లి దండ్రులను ఏవేళనైనా అతిక్రమించే ప్రయత్నం జరిగి నప్పుడు గ్రామ పెద్దల పరామర్శ, అవసరాన్నిబట్టి వారి విచారణ, పరిస్థి తిని బట్టి మందలింపు తగిన శిక్ష! గ్రామ పెద్దల చేయి దాటితే, పాలకుని చెంతకు ప్రవేశ పెట్టబడటం, అతడు చెప్పింది చెప్పినట్లుగా చేసుకోవడం! ఇన్ని రకాల అదుపులు ఇన్ని స్థాయిలలో ఏర్పాటుచేయబడి ఉండేవి.

అతడు చెడిపోవడానికి వీలు కలుగకుండా చూసేవి. 'మన జీవితం మనదే కాదు. దారి తప్పితే మనం ఒకరికి జవాబు చెప్పుకోవాలి.' అన్న స్థితిలో పెట్టేవి. ఆ అదుపులోనె మనిషికి ఒక శిక్షణ లభించేది. ఒక రక్షణ కూడా లభించేది. నేను ఒంటరి వాడిని కాదు. నన్నూ నా జీవితాన్ని పట్టించుకునే వారు ఇందరున్నారు-అన్న ధీమా తృప్తీ కూడా లభించేవి. తలుపు అలా ఓరగా వేసి ఆలు బిడ్డలతో కలిసి గుండెల మీద చేయివేసికొని నిశ్చింతగా నిద్రపోయేవాడతను. క్రమంగా ప్రపంచ పరిస్థితులు మారాయి. మనిషి పైన అంతవరకూ ఉన్న అదుపు తగ్గిపోసాగింది. ఇక మనిషి పైన అదుపంటూ అసలు ఉన్నదా! అన్న పరిస్థితి దాకా వచ్చింది. ఎవరు ఎలాగైనా ప్రవర్తించవచ్చు. ఎవరు ఎవరిని ఏమైన చేయవచ్చు-అన్న స్థితిదాక వచ్చింది. దీనిని స్వేచ్ఛ అనాలా ? లేక అదుపులేనిస్థితి అనాలా ? ఈ స్థితిని చూసి సంతోషించాలా ? లేక బాధపడాలా! ఇప్పుడు విద్యార్థుల పైన విద్యాలయాల అదుపు లేదు. పిల్లలపైన తల్లిదండ్రుల అదుపులేదు. ఊరి ప్రజల పైన గ్రామ పెద్దల అదుపులేదు. దేశ వాసులపైన పాలకులకు అదుపులేదు. ఎటునుండి ఏ అదుపూలేదు ఇక మనిషి తనను తాను అదుపులో ఉంచుకోగలిగితే కొంత వరకుమనిషిలాగ మనగలుగుతాడు. లేక పోతే అతదేమయినా కావచ్చు. దుర్బలుడై వ్యసన పరుడుకావచ్చు, దుష్టుడై ప్రజాకంటకుడు కావచ్చు. స్వార్థపరుడై దోపిడివారు కావచ్చు! నయవంచకుడై మోసగాడు కావచ్చు-అతదేమయిన కావచ్చు అతడిపైన ఇప్పుడు అదుపు లేదు. ప్రభుత్వం పొదుపు సంగతి ఆలోచిస్తున్నది. అది కూడ ఏమీ చేయలేకపోతున్నది. అసలు అది అదుపు సంగతి ఆలోచించగలదా అని! అలాంటి అదుపులేని ఈ పరిస్థితులలో మనిషి తాను తానుగా ఎంత కాలం ఉండగలుగుతాడు! అసలలా ఉండాలని ఎంత

మంది అనుకుంటారు! ఎవరికి వారు మిగిలిన వారిని బట్టే మనం కూడా! అని అనేసుకుంటే ఈ సమాజం ఏమైపోతుంది ?

కాని కాలం చిత్రమైంది. అవ్యవస్థనుండి వ్యవస్థ, వ్యవస్థనుండి అవ్యవస్థ మళ్ళీ అవ్యవస్థ నుండి వ్యవస్థ రాత్రీ పగలూ లాగ ఒకదాని తరువాత ఒకటి ఒకదాని నుండి ఒకటి రూపుకట్టుకుంటూనే ఉంటాయి! సృష్టి కథను ముందుకు నడుపుతూనే ఉంటాయి. ఇంకా తెల్లవారదేమి! ఈ చీకటి విడిపోదేమి? అని అడిగేవాళ్ల కాలకాలాలలో పుట్టుకొస్తూనే ఉంటారు. తాము వైతాళికులుగా రూపొంది మిగిలిన వారిని నిద్ర లేపుతూనే ఉంటారు. లేచే వరకూ లేపుతూ ఉంటారు. ఈ లోపల తెల్లవారుతుంది. సమాజం బ్రతికి బట్ట కడుతుంది.

హైదరాబాదులో సోదర బృందంతో గోష్ఠి జరుగుతూ ఉంది. ఒక ఇద్దరు ముగ్గురు సోదరులు లేచి ఆర్తితో అడిగారు. 'అందరి తరపునా అడుగుతున్నాము' అన్నట్లుగా అడిగారు 'మాస్టరుగారూ! మీ నుండి నిత్యజీవితానికి ఒక నియమావళి రావాలండీ!' అని వారింకా ఇలా అన్నారు: 'చదువులరీత్యా, ఉద్యోగాలరీత్యా తల్లిదండ్రులకు దూరంగా పిల్లలు తమకు తామే పెద్దలయి బ్రతుకుతున్న రోజులివి. ఇది మంచని తెలియదు. ఇది చెడని తెలియదు. ఇది చేయవచ్చు అని తెలియదు. ఇది చేయకూడదు అని తెలియదు. ఏది ఎందుకు చేయాలో తెలియదు. ఏది ఎందుకు చేయకూడదో తెలియదు. దేని వెనుక ఏముందో తెలియదు. ఎవరినైనా అడుగుదామంటే ఇవన్నీ చెప్పగలిగే వారు ఎవరో తెలియదు. ఏదో తోచినట్లు బ్రతికేస్తున్నాం. అలాంటి మేము మాకే ఏమీ తెలియని మేము ఇక మా పిల్లలకు ఏం చెప్పగలం! ఏమి నేర్పగలం! వారికి కావలసిన సాంస్కృతికమైన పునాదిని మేమెలా రూపొందించగలం? కనుక మీలాంటి పెద్దలు పూనుకొని నిత్య జీవితానికి కావలసిన నియమా

వళిని మా కందిస్తే ఆ గ్రంథాన్ని మా ఇళ్ళలో ఒక పెద్దదిక్కుగా పెట్టు కుంటాం. ఆ గ్రంథం చెప్పినట్లు మేం తెలిసికొంటూ నడుచుకుంటాం. మా పిల్లలకు కూడ ఆ సూక్ష్మాలను తెలుపుకుంటూ నడుపుకుంటాం. మీరు నిర్వహిస్తున్న హోమియో వైద్య శిక్షణ తరగతులలో సదాచారం అనే అధ్యాయంగా ఈ నిత్యజీవితానికి నియమావళిని మీరు అందిస్తూ వస్తున్న ట్లుగా తెలుసుకొన్నాం. మీరు చాలా మంచిపని చేస్తున్నారు. కాని మీ బోధ ఆ విద్యార్థులకు మాత్రమే అందుతోంది. మరి మా వంటివారి సంగతి ఏమిటి అన్నది మాబాధ! కనుక మీరు వీలయినంత త్వరలో మీచేత చెప్ప బడుతున్న సదాచారాన్ని నిత్య జీవితానికి నియమావళిగా తీర్చిదిద్ది సకల మానవాళికీ అందించవలసిందిగా కోరుతున్నాం. అది మీ వాక్కునుండి వెలువడాలి. మీ వాక్కునుండి వెలువడితే అప్పుడు మాకు, చదువ బుద్ధి అవుతుంది. అలా ఆచరించ బుద్ధి అవుతుంది. మీ వాక్కుకంత శక్తి ఉంది. మా కొరకే అది అంతశక్తి వంతంగా వెలువడుతున్నది' అన్నారు వాళ్ళు. 'మీరు కోరుతున్న కోరిక లోకహితమైనది! గుండె లోతుల్లోనుండి కోరుతున్నారు మీరుపైగా! భూమాత కోరడమంటే ఇదే నేమో! అనిపిస్తోంది నాకు. మీ కోరిక తీరుతుంది. ఆ గ్రంథం వెలు వడుతుంది. మీతో పాటుగ నేను కూడా మురిసిపోయే ఆ శుభ ఘడియలు వస్తాయి.' అన్నాను నేను అన్నట్లుగానే వచ్చాయి ఇప్పుడు. ఇక అందు కోండి మీరు. ఇన్నాళ్లుగా కోరుతున్న ఈ దివ్య గ్రంథాన్ని! భారతీయ సంస్కృతి యొక్క ఫలమిది! పరమ గురువుల ఆశీస్సుల బలమిది !

8-1-92
4-50 P.M.

మోపిదేవి కృష్ణస్వామి

ఇందులో....

మేలుకొలుపు

సూర్యోదయానికి ముందే నిద్ర లేవడమన్నది ఒక వ్రతంగా స్వీకరించాలి. సూర్యోదయానికి ముందున్న రెండుగంటల కాలాన్ని బ్రాహ్మముహూర్తం అంటారు. ఆ బ్రాహ్మముహూర్త కాలంలోనే మనం మన కాలకృత్యాది కార్యాలన్నింటినీ పూర్తిచేసికొని సూర్యోదయ సమయానికి కర్తవ్య నిర్వహణకు సంసిద్ధులమై ఉండాలి.

కొంతకాలం క్రితం వరకూ మనవారిలో ఎక్కువమంది వ్యవసాయాన్ని వృత్తిగా చేపట్టినవారు కనుక అప్రయత్నంగానే తెల్లవారు ఝామున లేచేవారు. క్రమంగా ఉద్యోగాల పేరిట, ఉపాధుల పేరిట ప్రజలు పల్లెలనుండి చెదిరిపోతున్నారు. ఉద్యోగాలలో ఉన్న వారిలో ఎక్కువ మందికి ఇంటిదగ్గర చేయవలసిన పని వుండదు. అందువల్ల ఇప్పుడే లేచి ఏం చేస్తాములే! మరికాసేపు పడుకుందాము అనిపించడం సహజం. దానితో వారు బద్ధకస్తులవుతున్నారు. మంచి అలవాటును పోగొట్టుకున్నవారు అవుతున్నారు. ఇలా జరగడం మంచిది కాదు.

సూర్యోదయానికి ముందు నడిచే ఆ రెండుగంటలలో ప్రకృతిలోని దేవతాశక్తులన్నీ సూర్యునికి స్వాగతం పలుకుతూవుంటాయి. నానావిధ పక్షి

కాకులు తమ కిలకిలారావాలతో, నీవిక రావాలి అన్నట్లుగా సూర్యుని కోసం తూర్పు దిక్కువైపుకు ఆర్తిగా చూస్తుంటాయి. పక్షుల గొంతులనగా ప్రకృతిమాత గొంతులే! ప్రకృతిమాత అన్నివేల లక్షల గొంతులతో సూర్యునికి స్వాగతం పలుకుతున్నది. చివరికి కాకులు కూడా లేచి కావుకావుమంటున్నాయి మనవైపు చూస్తూ మీరింకా లేవలేవా? అయితే మీ పనులింక కావు కావు అంటున్నాయి. అంటున్నట్లున్నాయి. కాకులు కూడా లేచిన తరువాత మనమిక ఏకాకులుగా మిగిలిపోతున్నాం.

నిజమే! కాకులు అంటున్న మాట నిజమే! సూర్యోదయానికి ముందు లేస్తే పనులు చకచకా అయిపోతాయి. సూర్యోదయానికి తరువాత లేస్తే అదేమిటో! అవేవనులు, కానీ చాలా సేపటికీ కానే కావు. ఒక పట్టాన తెమలవు. మీరూ పరిశీలించి చూడవచ్చు.

మనపెద్దలు ఎప్పుడైనా సూర్యోదయానికి తరువాత లేవడం జరిగితే పెద్దతప్పు జరిగినట్లుగా సిగ్గుపడిపోయేవారు. సూర్యుడు వచ్చేసిన తరువాత కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవలసి రావడమా! అని కుంచించుకుపోయేవారు. క్షమించరాని నేరం జరిగింది ఈరోజు అన్నట్లుగా మధనపడి పోయేవారు.

నేనొక దృశ్యం చూసాను. తండ్రి ఒక ఉద్యోగి. పదిగంటలకు అతడు వెళ్ళాలి. తొమ్మిదిన్నరకు అతడు మొఖం కడుగుతాడు. ఈ లోపల లేచినందుకు ఏంచేయాలి గనుక? అన్నది అతనిభావన. కొన్నాళ్ళు జరిగింది. అతడు బ్రష్‌మీద పేస్టు వేస్తున్నాడు. మరో చిన్న బ్రష్ ఆ ప్రక్కకు వచ్చింది. అది వాళ్ళ అబ్బాయిది "నాన్నా! నీ అడుగుజాడల్లోనే నడుస్తున్నాను నేను" అన్నట్లు చూస్తున్నాడు వాడు. పేస్టు వేయమంటున్నాడు. దీనర్థం ఏమిటి? మనకు మంచి అలవాట్లు లేకపోతే ఆ స్థితి మనతోనేపోదు. మనతో ఉన్నవారిమీదా ముఖ్యంగా మన పిల్లల మీద ఆ ప్రభావం తప్పక పడుతుంది. మనం మనతోపాటుగా వాళ్ళను కూడా చెడగొట్టిన వాళ్ళ మవు

తున్నాం. ఇది ఆలోచించాల్సిన విషయం. మంచిఅలవాట్లు మనకొరకే కాదు మనతో ఉన్నవారి కొరకు, మన కుటుంబ శ్రేయస్సు కొరకు కూడా మనం తప్పక అలవరచుకోవాలి.

సూర్యోదయానికి ముందు ఆ రెండుగంటల్లో లేవడం అలవాటున్న వారికి తెలుస్తుంది. ఎలాంటి దివ్యచేతనను మనమా స్థితిలో పొందడానికి అవకాశమున్నదో! అది ఒక దివ్యమైన స్పర్శ! హాయినిఅందిస్తూనే శరీరం లోని శక్తియుక్తులన్నింటినీ జాగృతంచేసే స్పర్శ అది. అదిఒక క్రమబద్ధ మయిన మేలుకొలుపు! ఆ స్థితిని అనుభవించి తీరాలి. అందుకోసమైనా ఆ సమయానికి నిద్రలేవాలి. మిగతా ప్రకృతితో మనం కూడా శ్రుతి కలువ గలగాలి.

వేదాలనుండి పురాణాల వరకు, పురాణాలనుండి అరవిందుని వరకు నడిచి వచ్చిన సావిత్రికథ ఉన్నదే. ఆ కథ జరిగే శుభఘడియలవి! నిన్న సాయంత్రం సూర్యుడస్తమించాడు. ఈరోజు ఉదయం మళ్ళీ అతడు ఉద యించాలి. అలా ఉదయించేటట్లుగా చేస్తున్నదే సావిత్రి. అస్తమయం జరిగి నప్పటినుండి ఆమె అలా యమధర్మరాజును ఆ చీకటిలో అనుసరిస్తూనే ఉంటుంది. "మళ్ళీ ఉదయం జరగాలి! ఈ సృష్టి కొనసాగాలి!" అంటుంది ఆమె. యముడు ఆమె మాటను కాదనలేకపోతాడు. మనకు మళ్ళీ సూర్యో దయం జరుగుతుంది. బ్రాహ్మీముహూర్తం అంటే సావిత్రి అభ్యర్థనను యమధర్మరాజు అంగీకరిస్తున్న శుభసమయమన్నమాట. ఆ శుభసమయంలో మనం కూడా తనతోపాటు పాల్గొనాలన్నది ఆమె ఆకాంక్ష! సావిత్రి అంటు న్నది. "సృష్టి సమస్తం నా సంబరంలో పాలుపంచుకుంటున్నది. మాన వుడా! లే! నీవు కూడా సంబరపడు" అని!

ఆమె సావిత్రి, అతడు సత్యవంతుడు. సత్యవంతుడు అంటే సూర్యుడే! ఈ సృష్టి సత్యాలకు నిక్షేపం అతడేకదా!

సూర్యోదయానికి అంగీకారం పొందుతున్న వేళ ఆమె సావిత్రి. సూర్యోదయం జరుగుతున్న వేళ ఆమె సరస్వతి సూర్యోదయం జరిగిన ప్పటి నుండి ఆమె గాయత్రి. సావిత్రీ, సరస్వతీ, గాయత్రి-ఇవి మూడు స్థితులు అమ్మవారియొక్క మూడు రూపాలు. ఈ మూడు స్థితులనూ మనం కనులార చూడవచ్చు. చూస్తూ ఆనందించవచ్చు. ఎప్పుడు! సూర్యోదయా నికి ముందే నిద్రలేచినప్పుడు!

సూర్యోదయానికి ముందే నిద్రలేచి, కాలకృత్యాలను తీర్చుకొని, శరీరానికి నువ్వుల నూనెను రాచుకొని, యోగాసనాలను వేయాలి.

రకరకాల వ్యాయామాలు ఉండవచ్చును. కాని యోగాసనాలలో ఉన్నది శాస్త్రీయమైన వ్యాయామం, యోగాసనాలను వేస్తున్నప్పుడు మన లోని దేహానికీ, ప్రాణానికీ, మనస్సుకూ చక్కని అనుసంధానం కుదురు తుంది. ఆ అనుసంధానంలో దేహం చైతన్యవంతం అవుతుంది. దేహం అనారోగ్యాలకు ఇక గురికాదు. అన్నివిధాలా పటిష్ఠమవుతుంది.

కొన్ని ఆసనాలను చెబుతాను. వాటి వరుసక్రమంలో వేయండి. వాటిని వేయడం అలవాటయిన తరువాత కావాలంటే మరికొన్ని ఆసనాలను చేర్చుకోండి.

బోర్లా పడుకొని మూడు ఆసనాలు వేయండి.

అవి 1. భుజంగాసనం, 2. శలభాసనం 3. ధనురాసనం.

వెల్లకిలా పడుకొని మూడు ఆసనాలు వేయండి.

అవి 1. సర్వాంగాసనం 2. హలాసనం 3. మత్స్యాసనం

కూర్చొని మూడు ఆసనాలు వేయండి.

అవి 1. పద్మాసనం, 2. అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం 3. యోగముద్ర.

ఆ తరువాత శవాసనం వేసి విశ్రాంతి పొందండి. మొత్తం పది ఆసనాలు. ఒక్కొక్క ఆసనానికి మూడు నిముషాల సమయాన్ని కేటాయించినా ముప్పయి నిముషాలలో ఈ కార్యక్రమం పూర్తవుతుంది.

కొన్నాళ్ళ తరువాత అనగా ఆసనాలు వేయటం బాగా అలవాటయిన తరువాత శవాసనానికి ముందు మీ ఇష్టాన్నిబట్టి శీర్షాసనాన్నికూడా చేర్చుకోండి. బాగుంటుంది.

శవాసనం నుండి లేచిన తరువాత పద్మాసనంలోగాని సిద్ధాసనంలో గాని కూర్చొని ఒక అయిదు నిముషాలపాటు మనస్సుతో ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను గమనించండి. ఈ గమనికనే 'ప్రాణాయామం' అంటారు.

అటుపైన ప్రవాహజలంలో స్నానం చేయడం ఉత్తమం, ప్రవాహ జలం లభ్యంకాకపోతే కాలువనీరు, అవీ లభ్యంకాకపోతే నూతినీరు అవీ లభ్యంకాకపోతే కుళాయి నీరు. స్నానానికి వినియోగించండి.

ప్రవాహ జలాలలో విద్యుత్తు తరంగిత మవుతూ ఉంటుంది. అది మనను స్పృశిస్తూ, మనలోని శక్తి యుక్తులన్నిటినీ చక్కగా మేలుకొలుపుతుంది. శరీర ప్రాణాలను కర్తవ్యోన్ముఖం చేస్తుంది.

నదీతీర ఘట్టాలలో ఋషులు తపమాచరిస్తూ ఉంటారు. వారి తపస్సుతో ఈ ప్రవాహ జలాలు ఎప్పటికప్పుడు సుసంపన్న మవుతూ వుంటాయి. అలాంటి జలాలతో స్నానమాచరిస్తున్నవేళ ఆ ఋషుల ఆశీస్సుల పరంపరలు లభిస్తూ ఉంటాయి.

నదీ జలాలు అనేకానేక ఓషధుల మీదుగా ప్రవహిస్తూ వస్తూ, సర్వారోగ్య ప్రదాతలై పర్గిల్లుతూ ఉంటాయి. అయితే రకరకాలయిన కాలుష్యాలను మనమూ నదీజలాలలోనికి వదిలిపెట్టడం అలవాటు చేసుకొంటు

స్నానము. ఇది మంచి పద్ధతికాదు. నదీ జలాలను నద్వినియోగం చేసుకోవ డంలో మనం శ్రద్ధ పెట్టాలి. బాగా శ్రద్ధపెట్టాలి.

స్నానం చేసేటప్పుడు తలస్నానం చేయడమే మంచిది. కనీసం వారానికి ఒకరోజైన అయినా తలంటిస్నానం చేయాలి. ఆ తలంటి స్నానా నికి ముందు నూనెరాసి, ఒంటికి నలుగు పెట్టడం అనేకవిధాలుగా శ్రేయ స్సును కలిగిస్తుంది.

స్నానానంతరం ఉతికిన బట్టలను కట్టుకొని శుచిగా రుచిగానున్న ఆహారాన్ని తగుమాత్రంగా తీసికొని, ఇష్టదేవతను ప్రార్థించడానికి ఉద్యు క్తులం కావాలి. దైవాన్ని ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్కలా చూడటానికి ఇష్టపడతారు ఆ ఇష్ట పడిన దైవం యొక్కరూపం వారికి ఇష్టదైవం అవుతుంది.

దైవం నామరూపాలకు అతీతుడయిన మాట నిజమే! ఈ నామ రూపాలన్నీ అతడివేనన్న మాటకూడా నిజమే! కనుక మనకు నచ్చిన మనం మెచ్చిన నామరూపాలలో అతనిని మనం ఆరాధించుకోవచ్చు. ఆ అవకాశం మనకు ఉంది. అదీ ఆ దైవంచేతనే మనకు ఇవ్వబడింది.

ఇష్టదేవతా ప్రార్థన సార్థకంగా సాగాలీ అంటే, ఆ ప్రార్థనతో మనం పరిపూర్ణులం కావాలీ అంటే, మన జీవితాన అష్టాంగ యోగమార్గం అనుష్ఠింపబడాలి.

యోగ మార్గంలోని అష్టాంగాలు ఇవి.

1. యమము 2. నియమము 3. ఆసనము 4. ప్రాణాయామం 5. ప్రత్యాహారము 6. ధారణ 7. ధ్యానము 8. సమాధి

ఈ ఎనిమిది అంగాలలోను మొదటి నాలుగు మనం అనుష్ఠించ వలసినవి. తరువాతి నాలుగు దైవం మనకు అనుగ్రహించవలసినవి.

మొదటి నాలుగింటిలో కూడా మొదటి రెండింటిలో మనకు నిష్ఠ కుదిరితే మిగిలిన రెండు మనకు సాధ్యపడతాయి.

మొదటి రెండు యమనియమాలు, మానవ జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దు కోవడంలో అదుపుచేసికోవలసినవి. అయిదు అంశాలున్నాయి. వాటిని "యమములు" అన్నారు. అలవాటు చేసుకోవలసినవి అయిదు అంశాలు న్నాయి. వాటిని "నియమములు" అన్నారు.

యమములు ఇవి. 1. అహింస 2. సత్యము 3. అస్తేయము 4. బ్రహ్మచర్యము 5. అపరిగ్రహము

హింసించే బుద్ధి మనలో కలుగుతూ ఉంటుంది. మనం దానిని అదుపుచేస్తూ ఉండాలి. మన పెద్దలు శరీరపోషణకు, ధర్మరక్షణకు మాత్రమే హింసను అనుమతించారు. మిగిలిన సందర్భాలలో మనస్సుకు హింసించాలని అనిపిస్తున్నప్పుడల్లా, మనం దానిని అదుపు చేస్తూ ఉండాలి. హింస చేత రూపంలోనే ఉండనక్కరలేదు. మాట రూపంలోను ఉండవచ్చును. ఆలోచన రూపంలో కూడా ఉండవచ్చు.

"సత్యము" అంటే ఋజు ప్రవర్తన. సూటిగా ప్రవర్తించడం మనస్సు ప్రక్కదారులను తొక్కుదామని చూచినప్పుడల్లా మనం దానిని అదుపుచేస్తూ ఉండాలి. కష్టమైనా సరే సూటిగా సాగి పోవడమే మంచిది అని దానికి నచ్చ చెప్పాలి.

"అస్తేయ" మంటే దొంగ బుద్ధి లేకుండా ఉండటం. మనస్సుకు దొంగిలించే బుద్ధి కలుగుతున్నప్పుడల్లా దానిని మనం అదుపు చేస్తు ఉండాలి. మనవి కాని సిరిసంపదలను గూర్చి మనము ఆశపడటమే దొంగబుద్ధి. మామగారి వాహనాన్ని చూచి ఇది మనదయితే బాగుండును అని అను కొన్నా అది దొంగబుద్ధే అవుతుంది. మంచి పుస్తకంలోని మంచి వాక్యా

లను వాడుకొని ఆ పుస్తకం పేరు, రచయిత పేరు చెప్పకపోయినా అది దొంగబుద్దే అవుతుంది.

దాంపత్య జీవితాన్ని పవిత్రంగా నడుపుకోవడమే "బ్రహ్మచర్యం" దేహాల నుండి దేహాలు రూపొందడానికి, తరాల నుండి తరాలు వెలువడ డానికి ఒక అవకాశమే దాంపత్యం. దాని స్వరూపాన్ని ఎరిగి దానిని సార్థకం చేసికోవడమే బ్రహ్మచర్యం. అలాగే వివాహమయ్యేటంత వరకు స్త్రీ, పురుషులు పవిత్రంగా ఉండాలి. గృహస్థాశ్రమస్థితి దాటిన తర్వాత దాంపత్య సుఖానుభవం ఎడల మౌనం వహించ గలగాలి. యజ్ఞంగా నిర్వహింపబడవలసిన దాంపత్యాన్ని మనస్సు ఒక కాంక్షగా రూపొందించు కుంటూ ఉంటుంది. అప్పుడు మనమా మనస్సును అదుపుచేస్తు ఉండాలి.

ఎక్కువ పనిచేసి తక్కువ ప్రతిఫలాన్ని స్వీకరించడం అపరి గ్రహం. ఈ భూమి మీదకు మనం దిగి వచ్చినందుకు ఈ భూమికి మనం చేసింది ఎక్కువ ఉండాలి. ఈ భూమి నుండి మనము తీసుకునేది తక్కువ ఉండాలి. అవతలి వ్యక్తి తెలివిలేని వాడయినప్పుడు చేతకాని వాడయినప్పుడు మన మనస్సు ఆ బలహీనతలను ఉప యోగించుకొని, ఆ వ్యక్తి నుండి చేసినదాని కన్నా ఎన్నోరెట్లు ఎక్కువ తీసికొందామనుకొనే అవకాశమున్నది. అలాంటప్పుడు మనం మన మనస్సును అదుపుచేయగలగాలి.

నియమాలు ఇవి. 1. శౌచము 2. సంతోషము 3. తపస్సు 4. స్వాధ్యాయము 5. ఈశ్వర ప్రణిధానము

శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ కూడా ఎల్లవేళలా శుచిగా ఉండ టాన్ని అలవాటు చేసికోవాలి.

ఎల్లవేళలా సంతోషంగా ఉండటం అలవాటు చేసికోవాలి. ఎప్పుడన్నా మనస్సు ఏడుపు మొఖం పెట్టినా దానిని మనం నవ్విస్తూ ఉండాలి. సంతోషంగా ఉండటమే మన నియమం అని దానికి నచ్చ చెప్పాలి.

శారీరకమయిన తపస్సు, వాఙ్మయమయిన తపస్సు, మానసికమయిన తపస్సు అని తపస్సు మూడు విధాలు. దినచర్యలో ఒడలువంచటం, పెద్దల సేవలో, సేవా కార్యక్రమాలలో ఒడలువంచి పనిచేయడం శారీరకమైన తపస్సు ఇది మనకు అలవాటు కావాలి.

వాక్కును సద్వినియోగం చేయడం అలవాటు చేసికోవాలి. మన వాక్కు అవతలి వారికి వినదగినదిగా ఉండాలి. అర్థవంతంగా ఉండాలి. పనికి వచ్చేదిగా ఉండాలి. ఉత్సాహ పరిచేదిగా ఉండాలి. కర్తవ్యోన్ముఖం చేసేదిగా ఉండాలి. తగుమాత్రంగా ఉండాలి. మళ్ళీ వినాలనిపించేదిగా ఉండాలి.

మనస్సు ఎల్లవేళలా పవిత్రమైన భావాలకు ఆలవాలమై ఉండాలి. ఆ భావనలతో మనస్సు సంస్కరింపబడుతూ ఉండాలి. పవిత్రమూ, పరిశుద్ధమూ కావాలి. పనికి వచ్చే పనులకు రూపకల్పన చేసేదిగా ఉండాలి. లోకహితాన్ని సాధించడంలో ముందడుగు వేయగలిగేదిగా ఉండాలి.

ఈ మూడు విధాలయిన తపస్సు మనకు అలవాటు కావాలి. తపించడమే తపస్సు. తపించిన వారికి లభించనిదంటూ ఉండదు. తపించిన వాడు సాధించనిదంటూ ఉండదు. మన జీవితమే ఒక తపస్సు కావాలి. మన దినచర్య మన తపస్సుయొక్క ఫలంగా ఈ లోకానికి అందాలి. ఆధునిక యుగంలో తపించే వారి సంఖ్య తగ్గి, తప్పించుకొనే వారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. మళ్ళీ మనం తపించేవారి సంఖ్యను పెంచాలి.

రోజూ నిర్ణీతకాలంలో మనకు నచ్చిన పవిత్రగ్రంథాన్ని అధ్యయనం చేస్తూ ఉండటం స్వాధ్యాయం. అధ్యయనం వల్ల మన జీవితం రోజు రోజుకు మరింతగా వారిని పడుతుంది. దిన చర్యలో తలెత్తుతున్న ప్రశ్న లకు ఈ అధ్యయనంలో జవాబులు దొరుకుతాయి.అప్పుడు దినచర్య సాఫీగా సాగిపోతుంది.

మనస్సు హృదయస్థుడయిన దైవానికి శరణాగతి చెందటం ఈశ్వర ప్రణిధానం. మనస్సు హృదయస్థుడయిన దైవానికి అనుగుణంగా ప్రవర్తించడం, ఆయన ఆజ్ఞలను యథావిధిగా పాటించడం అలవాటు చేసుకోవాలి. అప్పుడు పూర్వ సంస్కారాల ప్రేరణతోగాక, దేవుడు చూపుతున్న దారిలో జీవిత ప్రయాణం సాగుతుంది.

ఇవి యమ నియమాలు. ఇవి మనకు నిత్యజీవితంలో పట్టుబడాలి. నిత్య జీవితం వీటి ప్రకారం సాగాలి. ఈ పట్టాలపైన సాగాలి.

అహింస ఒక వ్రతంగా పాటింపబడుతున్నప్పుడు ఆ సన్నిధిలోనికి వచ్చిన వారెవరైనా సరే, ఎవరి పైనా శత్రు భావాన్ని చూపలేరు. ఋజు ప్రవర్తనం సాధింపబడుతున్నప్పుడు చేయబడుతున్న పనులకు ఫలితం వెంటనే వచ్చేస్తూ ఉంటుంది. దొంగబుద్ధి లేని చోటుకు విలువైన వస్తువు లన్నీ వాటికవిగా వచ్చిచేరుతూ ఉంటాయి. దాంపత్య జీవితాన్ని పవిత్రంగా నడుపుకుంటున్నప్పుడు శరీరం శక్తిసామర్థ్యాలను కలిగి ఉంటుంది. ఎక్కువ పనిచేసి తక్కువ తీసుకోగలిగిన వారికి తమయొక్క పుట్టు పూర్వోత్తరాల గురించీ, సృష్టియొక్క పుట్టుపూర్వోత్తరాల గురించీ సూక్ష్మాంశాలెన్నో ఆవశ్యకతను బట్టి గమనికకు వస్తూ ఉంటాయి. ఇవి 'యమాలను' జీవిత రూపంలో అనుష్ఠిస్తూ ఉండటంవల్ల కలిగే పరిణామాలు.

శుచిగా ఉండటం అలవాటయిన కొద్దీ దేహంపైన వ్యామోహం తొలగి, దేహం యొక్క వినియోగం తెలుస్తుంది. సంతోషంగా ఉండటం

అలవాటు కావడం వల్ల ఉత్తమమైన సుఖస్థితి నిరంతరం అనుభవానికి వస్తుంది. జీవితం ఒక తపస్సుగా సాగడం వలన దేహకోశాలలోని అపరిశుద్ధి తొలగి, దేహేంద్రియాల శక్తి సామర్థ్యాలు పరిపూర్ణతను పొందుతాయి. స్వాధ్యాయం ఒక వ్రతంగా సాగడం వలన ఇష్టదేవతా రూపంతో విశ్వానుసంధానం ఏర్పడుతుంది. మనస్సు హృదయస్థుడయిన దైవాన్ని శరణు వేడుతున్న కొద్దీ 'సమాధి' స్థితి అనుభవానికి వస్తుంది. ఇవి నియమాలను దీక్షగా అనుష్ఠించడం వలన మానవునకు ఒనగూడే పరమ ప్రయోజనాలు.

ఈ విధంగా యమనియమాల అనుష్ఠానం మానవ జీవితాన్ని ఉన్నత పథాన ఉత్తమ పథాన సాగే లాగున చూస్తుంది! చేస్తుంది!

యమ నియమాదుల అనుష్ఠానం వలన మనస్సు ఇక స్థిరత్వాన్ని పొందుతుంది. సుఖంగా మన గలుగుతుంది. వెనుకనున్న అనంతత్వంతో ఆ మనస్సునకు శ్రుతి కుదురుతుంది. ఈ దివ్యస్థితినే 'ఆసనం' అంటారు.

ఆసనస్థితిని పొందిన మనస్సు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసల చెంతకు చేరుకుంటుంది. వాటిని గమనించ గలుగుతుంది. క్రమంగా వాటితో శ్రుతి కలుపుతుంది. మనస్సుకు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలతో శ్రుతి కుదురుతున్న కొద్దీ 'ప్రాణాయామము'అన బడే విశిష్టస్థితి అనుభవానికి వస్తుంది.

మనస్సుకు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలతో శ్రుతి కుదురుతున్నకొద్దీ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలలోని ఎగుడు దిగుడులు సర్దుకుంటాయి. అవి సహజ స్థితిలో సాగుతూ ఉంటాయి. క్రమంగా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు ఏ ప్రయత్నం వలన జరుగుతూ ఉన్నాయో ఆ ప్రయత్నం కరిగిపోతుంది. శ్వాస క్రియ తగు మాత్రంగా సాగుతూ ఉంటుంది. లోపలికి ఎంత కావాలో అంత వాయువు వెళుతూ ఉంటుంది. బయటకు ఎంత వాయువు పోవాలో అంత వాయువు పోతూ ఉంటుంది. ప్రయత్నం లేకుండానే కావలసిన పని,కావలసిన మేరకు జరుగుతూ ఉంటుంది. అప్పటికి ప్రాణాయామస్థితి సిద్ధించి నట్లవుతుంది,

ప్రాణాయామ స్థితిని మనస్సు అనుభవిస్తూ ఉండగా, ఆస్థితిని గమనించిన ఇంద్రియాలు, మనస్సును తాముగావచ్చి చేరుకుంటాయి.'మేమూ నీతోనే ఉంటాము. మేమూ నీలాగ ఉంటాము. మేమూ నీవెంట సాగుతాము. మేమూ నీతో పాటుగా హృదయస్థునిలో కరిగి పోతాము,అంటాయి.ఇంద్రియాలు అలా అంటున్న ఆ స్థితిని మనపెద్దలు'ప్రత్యాహారము'అన్నారు.

ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను గమనిస్తూ,వాటితో శ్రుతి కలుపుతున్నమనస్సునకు ఒక చిత్రమైన అనుభవం కలుగుతుంది.ఉచ్ఛ్వాస నడుస్తూ ఉన్నప్పుడు 'సో' అన్న ధ్వని వినబడుతుంది. నిశ్వాస విడువబడు తున్నప్పుడు 'హం' అన్న ధ్వని వినబడుతుంది.

సో...హం 'సోహం' దీనినే మనపెద్దలు, అజపామంత్రం'అన్నారు. మనం జపించడంతో నిమిత్తం లేకుండా మనచేత నిరంతరం జపింపబడుతున్న మంత్రమిది !

సోహం అటునుండి చదివితే హంసో అవుతుంది. 'హంస' అవుతుంది. సరస్వతిని హంసవాహన అన్నారు. నిశ్వాసవాయువును ఆధారంగా చేసికొని మననుండి వాక్కు వెలువడుతున్నది కదా! ఆ కారణంచేత సరస్వతీదేవి హంసను వాహనంగా కలిగిఉన్నది' అని చెప్పబడింది.

అలాగే మనం రామకృష్ణ పరమహంస అంటున్నాం. అంటేఏమిటి? పరమమైన ఆ హంస రామకృష్ణుడికి ప్రసన్నమైనదన్న మాట! దివ్యమైన ఈ స్థితిలో అతని జీవితం కుదురుకున్నదన్న మాట! అందుకే అతడు పరమహంస అయ్యాడు. అందరమూ ఆ పరమహంస స్థితిని పొందాలి. లేకపోతే మననుండి జరిగేది పరమహింసే అవుతుంది. పరమ'హింస' స్థితి నుండి పరమ'హంస' స్థితికి యోగసాధన మార్గాన పయనిద్దాం! రండి.

మనస్సునకు సోహం వినబడుతూ ఉన్నదికదా! అలా వినబడుతూ ఉండగా కాలక్రమంలో ఏం జరుగుతుందీ అంటే 'సో'లోని 'స' కారమూ,

'హం'లోని 'హ'కారమూ కరిగిపోతాయి. ఆ నడుమనున్న ఓం వినబడటం మొదలుపెడుతుంది.

హల్లులు కరిగిపోయాయి. అచ్చులు కలుసుకున్నాయి. ప్రణవనాదం వినబడుతున్నది. ఈ ప్రణవమే, ఈ నాదమే, ఈ ఓంకారమే హృదయస్థుడయిన భగవంతుడు! మనస్సు తనకు తెలియకుండానే తాను హృదయస్థుని చేరుకున్నదన్న మాట! అతనిని వినగలుగుతున్నది. అతనిని అనగలుగుతున్నది. అతనిని అనుభవించగలుగుతున్నది. తాను అతనై పోతున్నది. ఏకత్వం ప్రతిష్ఠింపబడుతున్నది. యోగస్థితి ప్రకటింపబడుతున్నది.

ఈ స్థితిలో అనుభవానికి వచ్చేవే ధారణ ధ్యానసమాధులు. అప్పుడు మనస్సు హృదయస్థుడయినవాడు ఎటు చూడమంటే అటు చూస్తుంది. ఏ పని అప్పజెప్పితే ఆ పని పైన నిలబడి పోతుంది. అలా నిలబడి పని చేస్తూనే ఉంటుంది. ఇలానిలబడి పనిచేయగలిగిన స్థితిని 'ధారణ'అంటారు.

నిలబడి పనిచేస్తూ ఉండగా ఒకచిత్రం జరుగుతుంది ఆ పనిలో కూడా మనస్సుకు ప్రణవమే కనబడుతుంది. ప్రణవమే అనుభవానికి వస్తూ ఉంటుంది. పనిలో ప్రణవం! ప్రణవంలో నుండి పని! ఈ స్థితి'ధ్యాన' మనబడుతుంది.

ఇటు ప్రణవం, అటు ప్రణవం. ఒకే ప్రణవం ఒకే అనుభూతి! ఆ అనుభూతి సాగుతూ ఉంటుంది. ఆ పని నిండుగా నిర్వహింపబడుతూ వుంటుంది. ఇటూఅటూ వున్న నామ రూపాది వివరాలు మాత్రం మనస్సు నుండి జారిపోతాయి. వివరాలకు అతీతంగా నిండయిన ఏకత్వ స్థితిలో తానే పనిగా, పనే తానుగా ప్రణవమే తానుగా, తన పనిగా కథ సాగిపోతూ ఉంటుంది. ఈ స్థితి సమాధి అనబడుతుంది ఈ స్థితిలో కర్తా, కర్మా, క్రియలు ఇక మూడుగా నిలబడవు. ఒకటిగా ఏకత్వాన్ని అనుభవిస్తాయి. ఒకటిగా వెలుగొందుతాయి.

ధారణ, ధ్యానము, సమాధి-సర్వసాధారణంగా ఈ మూడు స్థితులూ ఏకకాలంలో అనుభవానికి వస్తాయి. అప్పుడు అనుభవానికి వస్తున్న స్థితిని 'సంయమము' అంటారు. ఈ సంయమాన్ని పొందినవాడే సమర్థుడు. కర్తవ్య నిర్వహణకు న్యాయం చేకూర్చగలిగినవాడు అవుతాడు. అందరం పనిచేస్తున్నాం. ఏదో ఒకలా చేస్తున్నాం. సంయమ స్థితిలో ఉన్నవాడు మాత్రం ఏది ఎలా చేయాలో అలా చేస్తాడు.

ఇప్పుడేమి తెలుస్తున్నది? మనం మన పనిని పరిపూర్ణంగా చేయగల గాలంటే మనకు యోగస్థితి సిద్ధించాలి. యోగస్థితిలో ఉన్నప్పుడు మాత్రమే మనం మనపాత్ర పోషణను నిండుగా నిర్వహించగలం! యోగస్థితిలో కుదురుకున్న వాడికి మాత్రమే పనిని చేయడానికి కావలసిన పాత్రత అబ్బుతున్న దన్నమాట! మనకి మనం ఆలోచించుకోవలసిన అంశమిదే! ఏ స్థితిలోనుండి మనం పనిచేస్తున్నాము? యోగస్థితిలో మనం ఉన్నప్పుడు మాత్రమే మనకూ, ఇతరులకూ కూడా తృప్తికలిగేలా మనం పనిచేయగలం. అప్పటి దాకా మనం చేస్తున్నది సరిపెట్టుకోవడమే అవుతున్నది. సరిపెట్టుకోవడం అనే స్థితినుండి యోగసాధన ద్వారా మనని మనం సరిదిద్దుకొని సంయమం అనబడే దివ్యస్థితిని చేరుకోవడానికి మనం కృషి చేద్దాం.

తెలియక కొందరు యోగస్థితిని పొందిన తర్వాత ఇక పనిచేయడం మానవచ్చును అనుకుంటున్నారు. అసలు మనం సరిగా పనిచేయగలగట మన్నది యోగస్థితి లభించిన తర్వాతనే సాధ్యమవుతున్నది. 'Fitness for work' "పనిచేయుటకు పాత్రత" అన్నది అప్పుడే సిద్ధిస్తున్నది. అప్పటినుండి మనచేత చేయబడుతున్నదే నిజమయిన కర్మాచరణమవుతున్నది. ఇది మనం గమనించవలసి ఉన్నది.

దేహధారులయిన వారందరూ యోగసాధన చేయవలసినదే! యోగ సాధన ద్వారా మాత్రమే దేహధారులకు దేహాలను నడపడం, దేహాలద్వారా వ్యక్తమవుతున్న జీవితాలను నడపడం చేతనవుతుంది. కనుక యోగసాధన ఏ కొద్దిమందికో అన్న భ్రమనుండి మనం బయటపడాలి. మనలో ప్రతి ఒక్కరూ యోగసాధన చేయవలసిందే! అలా చేసినప్పుడు మాత్రమే ఈ భూమికి మనం పనికివస్తాం! లేకపోతే ఈ భూమికి మనం భారమవుతాం.

యోగసాధన ఈ భూమిమీద మనిషికి ఒక అర్హతను కలిగిస్తున్నది. మనిషి మనిషిగా మనగలిగిన అర్హత అది! మనిషి దేవుడుగా రూపొందు టకు కావలసిన అర్హత అది! కనుక మనిషిని మనిషిగా, మనిషిని దేవు నిగా రూపొందిస్తున్న యోగసాధనకు సిద్ధమవుదాం. ఇష్టదేవతా ప్రార్థనకు మననుండి జరుగుతున్న యోగసాధనను తోడుచేద్దాం! యమ నియమాదుల అనుష్ఠానం ద్వారా యోగసాధనకూ, యోగ జీవితానికీ శ్రీకారం చుడదాం! ఈ శ్రీకారం చుట్టబడినప్పుడు మన ప్రార్థన ఫలిస్తుంది. మన ఇష్టదైవం మనని చేయిపట్టుకొని నడిపించడం జరుగుతుంది. దేవుని జతలో దేవునిగా దివ్యంగా జీవితాన్ని నడపడం సాధ్యపడుతుంది.

చూశారా! ప్రార్థన కథ మనని ఎంత దూరం తీసుకు వచ్చిందో! ప్రార్థన ఇలా జరగాలి. ఇందుకు జరగాలి. యోగసాధనతో కలసి జరగాలి యోగజీవితాన్ని మనకు ఇవ్వాలి.

ఉదయం స్నానానంతరం చేసే ప్రార్థన మనను అన్నివిధాలా మేలు కొలిపి కర్తవ్యోన్ముఖులను చేస్తుంది. సాయంత్రం స్నానానంతరం చేసే ప్రార్థన మనను అన్నివిధాలా సేదతీర్చి, దివ్యమైన హాయిలో ఉంచుతుంది.

క్రమంగా ప్రార్థన నుండి ప్రార్థనకు, ప్రార్థనగానే జీవితం సాగి పోతుంది. ప్రార్థనలోనే జీవితం సాగిపోతుంది. మన జీవితమే మన ప్రార్థన

అవుతుంది. ప్రార్థన మన జీవితమవుతుంది. జీవితము సర్వమూ ఆ దేవ దేవుని దివ్యకళామయమవుతుంది. ఆపాదమస్తకమూ ఆత్మతేజమే వ్యక్త మవుతుంది. దేహపర్యంతమూ దేవునివెలుగే నిండి వుంటుంది. దేహ మనే భూమిపైకి హృదయస్థుడైన దేవుడు దిగివస్తాడు. భూమికి బరువు తగ్గుతుంది. ధర్మసంస్థాపన జరుగుతుంది. దేవదేవుని ధర్మసంస్థాపన కార్యంగా ఈ జీవితం ఇక సాగుతుంది.

దేహ కోశాలన్నీ దేవుని వెలుగులో తానమాడుతున్న వేళ ఇక అస్వస్థతకు తావెక్కడ? అపశ్రుతులకు చోటెక్కడ? అంతా స్వస్థత! అంతటా హాయి! పగలూ, రేయీ ఒక్కటేహాయి! ఈ జీవితం ఆ హాయిని అనుభవించడానికే ఈయబడినదోయీ!

ఆహార స్వీకరణము

ఆహారం - వేళలు

ఆహార స్వీకరణకు వేళలను పాటించాలి. అందరకూ ఒకే వేళలు సాధ్యపడక పోవచ్చు. మన మన వృత్తి వ్యాపారాలను బట్టి, దినచర్య నడిచే తీరునుబట్టి-ఇవి రోజులో మనం ఆహారాన్ని స్వీకరించే వేళలు-అని నిర్ణయించుకోవాలి. ఒకసారి నిర్ణయించుకున్న తరువాత ఇక ఆ వేళలకు కట్టుబడాలి.

రోజూ అవేవేళలకు మనం ఆహారాన్ని స్వీకరిస్తున్నప్పుడు ఆ వేళలు అయ్యేటప్పటికి మనకు ఆకలివేస్తుంది. ఆకలి వేయడమంటే ఏమిటి? 'సమయమైంది. ఇక ఆహారాన్ని స్వీకరించవచ్చును' అని కడుపులో అలారం మ్రోగుతున్నదన్న మాట! అప్పుడు మనం ఆ అలారంను పట్టించు కోవాలి. వెంటనే ఆహారాన్ని స్వీకరించాలి. అలాకాక, అవుతున్న ఆకలిని లక్ష్యపెట్టక మనం కాలయాపన చేసామనుకోండి. ఆకలి వేసి వేసి ఆగి పోతుంది. ఆకలి చచ్చిపోతుంది. ఆ తరువాత మనం ఆహారం స్వీకరిస్తే, అది మన శరీరానికి బరువవుతుందే తప్ప పోషణ కాదు.

పోషకాహారాన్ని గురించి చర్చలు జరుగుతున్నంతగా, ఆహారంస్వీక రించడానికి కాలనియమం పాటించాలి అన్న అంశం మీద తగినంత శ్రద్ధ పెట్టబడటంలేదు. వేళలు పాటించబడనప్పుడు ఏదో ఒకవేళకు మనం తిన్నాము అని అనిపిస్తున్నప్పుడు ఆ తీసుకున్నవి ఎంతటి విలువైనపోషక పదార్థాలను కలిగివున్నా, మనకు జరిగేది అంతంత మాత్రమే! వేళ తప్పి తీసుకున్న ఆహారం అరగడమూ కష్టమే, ఒంటబట్టడమూ కష్టమే. శక్తిగా మారేది కూడా అంతంత మాత్రమే!

సంస్కృతంలో ఒక సూక్తి ఉన్నది: 'శతం విహాయభోక్తవ్యం'. వందమందిని విడిచిపెట్టయినా నీవేళకు నీవు భోజనం చేయి, అని దీని కర్థం! భోజనం వేళకు నీ చుట్టూ ఉన్నవాళ్ళను 'రండీ భోంచేద్దాం' అని పిలువు! వారు వస్తే సంతోషమే! ఒక వేళ వారు రాకపోతే? నీ భోజనం నీవు చేసేయి.

శరీరం నిలబడటం, శరీరంయొక్క స్వస్థత నిలబడటం, ఆహార స్వీకరణకు వేళలను పాటించబడటం మీద ఆధారపడినంతగా ఇంక దేని మీదా ఆధారపడిలేదు.

వేళ తప్పాము. వ్యాధి వచ్చింది. మందు పుచ్చుకున్నాం. వ్యాధి తగ్గింది. మళ్ళీ వేళ తప్పుతూనే ఉన్నాం. మళ్ళీ వ్యాధి వస్తూనే ఉంది. మళ్ళీ మందు పుచ్చుకుంటూనే ఉన్నాం. ఇక్కడ, అసలు వ్యాధి వేళ తప్పడం అనేది. దానిని సరిచేసికోకుండా ఎన్ని మందులు పుచ్చుకొని ఏం లాభం! దిన చర్యను దిద్దుకోని వాడికి ఔషధాల వలన ఒనగూడే ఉప యోగం అంతంతమాత్రమే!

పగలు - రాత్రి

పగటిపూట బరువైన ఆహార పదార్థాలు తీసుకున్నా ఇబ్బందిలేదు. శరీరం పనిలో ఉంటుంది కనుక ఆ పదార్థాలు సాఫీగా అరిగిపోతాయి.

రాత్రిపూట తేలికగా అరిగే పదార్థాలను తీసికోవడం మంచిది. పగటిపూట తీసుకున్నంత ఆహారం నిజానికి రాత్రిపూట మనం తీసుకోలేము. రాత్రి పూట స్వీకరించే ఆహారం యొక్క పరిమాణం తగ్గుతుంది. ఇది సహజం. అభ్యాసవశంచేత పగటి మాదిరిగానే రాత్రిపూటకూడా స్వీకరించే ప్రమాదం ఉంది. దీనికి మనం లోనుకాకూడదు.

ఉపవాసం-ఉద్దేశం

వారానికి ఒకరోజున ఒకపూట శరీరాన్ని ద్రవాహారం మీద ఉంచడం మంచిది. వివిధ దేవతల పేరిట మనవారు చేసే ఉపవాసాలు నిజానికి ఈ నియమం పాటించడానికి ఏర్పాటు చేసినవే!

అయితే 'ఉపవాసమున్నపూట అన్నం తప్ప అన్నీ తినవచ్చు'అనే వారున్నారు. 'అన్నాన్నికూడా మాననక్కరలేదు. అన్నాన్ని భిన్నం చేసుకు తినవచ్చు.' అనేవారున్నారు. వైవిధ్యం కలిగిన ఆహార పదార్థాలను విరివిగా స్వీకరించడానికే ఉపవాస నియమాన్ని స్వీకరించిన వారూ ఉన్నారు! ఇలా చేసినందువల్ల ఉపయోగంలేదు. ఇలా చేసేకన్నా అన్నం తినడమే అన్నివిధాలా మంచిది.

పౌర్ణమిరోజు, పౌర్ణమికి ముందురోజు, పౌర్ణమికి తరువాత రోజు, అలాగే అమావాస్యరోజు, అమావాస్య ముందురోజు, అమావాస్య తరువాత రోజు ఘనాహారాన్ని బాగా తగ్గించాలి. ద్రవాహారాన్నికూడా తగుమాత్రమే తీసుకోవాలి. ఆ రోజులలో ఒకసారి సముద్రం వైపుకు చూడండి! ఆ రోజుల ప్రభావం ఎలాంటిదో తెలుస్తుంది! ఆ ప్రభావం సముద్రానికే పరిమితం కాదు. భూమి అంతటా అదే ప్రభావముంటుంది. అందుకుగాను ఆహారస్వీకరణలో మనం ఇలాంటి జాగ్రత్తను పాటించాలి.

ఆహారం-గ్రహణకాలం

గ్రహణ సమయాలలో ఆహారాన్ని స్వీకరించకూడదు. గ్రహణం నడుస్తున్నంత సేపూ ఖాళీ కడుపులతో ఉండటం మంచిది. పిల్లలూ, వ్యాధి గ్రస్తులు, ఆకలికి ఆగలేనివారు ఉన్నట్లయితే-వారికి, గ్రహణం ఇంకా మూడుగంటలకు ప్రారంభమవుతుంది అనగానే తగుమాత్రంగా ఆహారాన్ని అందించాలి. గ్రహణ సమయంలో మాత్రం ఏమీ ఈయకూడదు. ఒకవేళ గ్రహణసమయంలో తెలిసో, తెలియకో ఆహారం స్వీకరించినట్లయితే శరీరం క్షోభకు గురిఅవుతుంది. ఆ క్షోభ ఫలితంగా కలిగే వ్యాధి ఫలితాలు ఒక్కొక్కప్పుడు ఆజన్మాంతం ఉండవచ్చు.

ఆహారం - కాలాలు

మనం గమనించినట్లయితే శీతాకాలం మనం ఘనాహారాన్ని ఎక్కువ తీసుకొంటూ ఉంటాం. కారణం శరీరం లోపల వేడిని పుట్టించవలసిన అవసరం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దానికి కావలసిన ఇంధనం కావాలి కనుక! వేసవికాలం ద్రవాహారాన్ని ఎక్కువగా తీసికొంటూ ఉంటాం. కారణం చెమటలు పోయవలసిన అవసరం ఉన్నది. అందుకుగాను జలధాతువు ఎక్కువ శరీరానికి కావలసి ఉన్నది కనుక! ఇలా కాలంలో వస్తున్న ఈ మార్పులను గమనించుకోవాలి. గమనించుకోకుండా, ఒకేమాదిరిగా తినేస్తున్నామనుకోండి! త్రాగేస్తున్నామనుకోండి! ఇబ్బంది పడతాం. వ్యాధి బాధలకు గురి అవుతాం.

ఆహారం - వయస్సు

నడుస్తున్న కాలాన్ని గమనిస్తున్నట్లే, జీవన కాలాన్ని అనగా వయస్సును కూడా ఆహార స్వీకరణ విషయంలో పట్టించుకోవాలి. నడివయస్సు

వరకు ఏ పదార్థాలయితే మనకు తేలికగా అరుగుతాయో నడివయస్సు తరు వాత ఆ పదార్థాలే మనకు అంత తేలికగా అరగని స్థితి ఏర్పడేటందుకు అవకాశముంది. కనుక ఇదివరకు తిన్నాంకదా! అలాగే ఇప్పుడూ తినేద్దాం అని విజృంభించడం మంచిదికాదు. నడివయస్సు దాటిన తర్వాత బరువైన ఆహార పదార్థాలను తగ్గించడం మంచిది- అంటే దుంపలూ మొదలైన పన్నమాట! అలాగే వరి అన్నానికి బదులుగా కొంత గోధుమను తీసి కోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. నడివయస్సు దాటిన తరువాత తీసుకునే ఆహారంలో అదివరకటిమీద పరిమాణం తగ్గాలి. అరుగుదలకు ఇబ్బందయి నవి తగ్గాలి తీసుకునే ఆహారం యొక్క పోషక విలువలు పెరగాలి. ఇలా మనం జాగ్రత్తపడినట్లయితే స్వస్థత చిరకాలం నిలబడుతుంది మందున పడవలసిన అవసరం రాదు. ఇక్కడ ఇంకొక సూక్ష్మాన్ని కూడా గమ నించుకోవాలి. నడివయస్సు వరకూ మనకు శక్తినిచ్చిన ఆహారం, నడి వయస్సు దాటిన తరువాత అంతటి శక్తిని అందించలేదు. అంటే ఆహారం నుండి శరీరం ఇదివరకటి స్థాయిలో శక్తిని అందుకోలేకపోతున్నది-అని మనం గ్రహించుకోగలగాలి. ఔషధం విషయంలో కూడా అంతే! నడి వయస్సు వరకు ఔషధాలు పట్టిచ్చినంతగా నడి వయస్సు తరువాత పట్టివ్వవు ఔషధ ప్రభావంలో చెప్పుకోదగిన తేడా కనబడుతుంది. నడివయస్సు వరకుమనం కొండ ఎక్కుతున్నాము. నడివయస్సునుండి మనం కొండ దిగుతున్నాం. కొండ ఎక్కుతున్నప్పటిస్థితి కొండ దిగు తున్నప్పుడుండదు. అలవాటు చొప్పున అన్ని వయస్సులలోనూ ఒకేలాగున భోజనం చేస్తే వ్యాధి బాధలకు కూడా మనం అలవాటుపడిపోవలసి వస్తుంది. కాలాన్ని అన్నివిధాలా గమనించుకోవడం అన్నది చాలా అవసరం.

వత్తిడి ప్రభావం

మనస్సు వత్తిడిని అనుభవిస్తున్నప్పుడు ఆహారాన్ని స్వీకరించడం మంచిదికాదు. ఆఫీసుకు వేళ దాటుతోందనో, రైలుకు సమయం మించి పోతోందనో మనస్సు వత్తిడిని అనుభవిస్తోంది అనుకోండి. అప్పుడు తగు మాత్రంగా మజ్జిగలాంటి ద్రవాహారాన్ని స్వీకరించి బయలుదేరిపోవడం మంచిది. వత్తిడిననుభవిస్తూ, మాటి మాటికీ గడియారాన్ని చూసుకుంటూ, తింటున్నదేమిటో తెలియని స్థితిలో భోజనాన్ని ముగించడం మంచిదికాదు. అలాంటి సమయంలో జీర్ణకోశంలాంటి దేహ భాగాలు కూడని క్షోభకు గురి అవుతాయి. ఆ క్షోభ ఫలితాలు తరువాత చాలాకాలం వరకు మనను వెన్నాడుతాయి. ఆధునికయుగంలో వేళలు పాటించక పోవడం ఒకటి, మనస్సు వత్తిడికి గురి అవుతూ ఉండగా ఆహారం స్వీకరించడం ఒకటి- ఈ రెండు అంశాలూ మనని తీరని వ్యాధిబాధలకు గురి అయ్యేటట్లు చేస్తు న్నాయి. కనుక మనం జాగ్రత్త పడాలి.

బాధ - విషాదం

మనస్సు బాధను అనుభవిస్తున్నప్పుడు, విషాదాన్నీ, దుఃఖాన్నీ అనుభవిస్తున్నప్పుడు భోజనం చేయడం మంచిది కాదు. మనం కొంచెం గమనించగలిగితే అసలలాంటి సమయాలలో ఆకలి అంతగా ఉండదు. అసలే ఉండకపోవచ్చు కూడా! అంటే అర్థమేమిటి? "ఈ పూటకు భోజనం విరమించండి." అని జీర్ణాశయం సూచిస్తున్న దన్నమాట. అలాంటప్పుడు ఏ ద్రవాహారమో, తగు మాత్రంగా తీసికొని ఉండి పోవడం మంచిది. అలా కాక, అలాంటి సమయాలలో ఆకలి కాకపోయినా బలవంతాన భోజనం చేసామనుకోండి. తరువాత మనం విషమ ఫలితాలకు గురి కావలసి రావచ్చు.

వంట - భోజనం

వంటగది, భోజనాల గది ప్రక్క-ప్రక్కనే వేరువేరుగా ఉండటం మంచిది. అలా సాధ్యపడక పోతే వంటకూ, భోజనానికీ కనీసం ఒకగదిని కేటాయించు కోవడం మంచిది. పల్లెటూళ్ళలో వంట చేయడానికి వేరే ఇళ్ల ఉంటాయి. అది ఇంకా శ్రేష్ఠం! ఏతావాతా చెప్ప వచ్చేది ఏమిటీ అంటే వంట, భోజనాలు ఒక ప్రత్యేక ప్రాంతానికి పరిమితం కావాలి. వండబడిన పదార్థాలు ఇంటిలోని మిగిలిన గదులలోనికి ప్రయాణం చేయకూడదు. కొంతమంది బద్ధకించి తామున్న చోటికే ఆహార పదార్థాలను రప్పించు కొంటారు. మంచాల మీద కూర్చొని, కంచాలను ఒళ్లో పెట్టుకొని మరీ తింటూ ఉంటారు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదు. దీని వలన వండ బడిన పదార్థాల అవశేషాలు మిగిలిన గదులలో పడే అవకాశాలున్నాయి. వాటిని మనం విడిచి పెట్టినా క్రిమి కీటకాలు విడిచి పెట్టవు. కాబట్టి వంట పదార్థాలూ, భోజన పదార్థాలూ ప్రతేకంగా ఒక గదికి పరిమితం కావడం అవసర మన్నారు మన పెద్దలు.

స్నానం - అవసరం

స్నానం చేసి వంట చేయాలి. స్నానం చేయకుండా ఏ బట్టలతో పడితే ఆ బట్టలతో వంట చేయకూడదు. కొంత మంది మడి బట్టల పేరిట తడి బట్టలు కట్టుకు తిరుగుతారు. అదీ మంచిది కాదు. స్నానం చేసి, ఉతికి ఆరవేయబడిన వస్త్రాన్ని కట్టుకొని వంటను ప్రారంభించాలి. మడి అన్న మాటకు కూడా అదే అర్థం. మడి అన్న మాటకు తడి అన్న అర్థం ఎక్కడా లేదు. మంచి పొడి బట్ట అది 'మ డి బ ట్ట'. కొంతమందికి 'వంటలో ఎలాగూ నలుగుతాం కదా! తరువాత స్నానం చేద్దాం! అనిపిస్తుంది. పాచి బట్టలతో వంట చేసి, స్నానం చేసి మంచి బట్టలతో

వడ్డిస్తారు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదు. స్నానంచేసి, వంట చేయాలి. అప్పుడు అవసరమనిపిస్తే మళ్లీ చేయండి. కాని స్నానం చేయకుండా మాత్రం వంట చేయకండి.

తలపుల ప్రభావం

వంట చేస్తున్నంత సేపూ మనస్సు మంచి భావనలతో ఉండాలి. మనస్సును చెడు తలపులు ముసురుతూ ఉండగా వంట చేయడమంటే విషాన్ని తయారు చేయడమే! ఇరుగింటి పొరుగింటి వాళ్ళతో పోట్లాడుతూ వంట చేయకూడదు. ఇంట్లోవాళ్ళతో ఘర్షణ పడుతూ వంట చేయకూడదు. మనలో మనం కూడని తలపులతో వంట చేయకూడదు. మీరు ఏ ఆలోచనలతో వంట చేస్తే, తినే వారికి ఆ తలపులు వస్తాయి. మీరు పోట్లాడుతూ వంట చేస్తే, ఆ తిన్నవాడికి ఆ ప్రక్కనున్న వాడితో, వాడు మిత్రుడయినా సరే ఆ కాసేపూ పోట్లాడాలని అనిపించవచ్చు. చేతనయితే ఏ విష్ణుసహస్ర నామమో, లలితా సహస్ర నామమో గానం చేస్తూ వంట చేయండి. మహనీయుల గూర్చి ముచ్చటిస్తూ వంట చేయండి. ఏ భాగవతంలోని పద్యాలో పాడుకుంటూ వంట చేయండి. అప్పుడా ఆహారాన్ని స్వీకరించినవారు కూడా ధన్యులవుతారు. ఒకటి గుర్తించండి. మీ ఇంటిలో పరిస్థితులెలా ఉంటాయన్నది మీ ఇంటిలో వంట జరిగే తీరును బట్టి ఆధారపడి ఉంటాయని గుర్తించండి. ఈ అంశాలన్నీ దృష్టిలో పెట్టుకొని మన పెద్దలు ఒకే ఒక మాట చెప్పి ఊరు కున్నారు. "చేసిన వంటను నైవేద్యం" పెట్టాలి అని.

నైవేద్య విశేషం

దేవునికి నైవేద్యం పెట్టాలీ అంటే మనం శుచిగా వంట చేస్తాం. శ్రద్ధగా వంటచేస్తాం. దేవుని స్మరణతో వంట చేస్తాం. ఆ వండిన వంటను దేవునికి నివేదన చేసి, అందరికీ ప్రసాదంగా వడ్డిస్తాం. ఎప్పుడయితే అది

ప్రసాదమయిందో ఆహారం పైన ఆరాధనా భావం కలుగుతుంది. మామూలుగా కలిగే వ్యామోహం అప్పుడు కలగదు. 'ఇది బందరు లడ్డు' అని చేతికిచ్చినప్పుడు గుటుక్కున నోట్లో వేసుకుంటాం 'మరొకటి ఉన్నదా?' అన్నట్లు చూస్తాం. 'ఇది తిరుపతి లడ్డూ' అని చేతికిచ్చినపుడు కళ్ల కద్దుకొని నెమ్మదిగా తింటాం. 'అందరికీ ఇచ్చారా?' అన్నట్లు చూస్తాం. తేడాను గమనించండి! 'ఇది దేవునికి సంబంధించింది.' అనేటప్పటికి మనలో వస్తున్న ఎదుగుదలను గమనించండి. అందుకూ నైవేద్యం పెట్టమన్నది. గ్రహించండి.

పాత్రలు - పాత్రత

వంట చేసే విషయంలో పాత్రలకు కూడా చెప్పుకోతగిన పాత్ర ఉంది. పూర్వం ఇత్తడి గిన్నెలు వాడేవారు పులుసులకు రాచిప్పలు వాడేవారు. పాలు-పెరుగు, మజ్జిగలకు మట్టి కుండలు వాడేవారు. పాలను ప్రత్యేకంగా పిడకలపై కాచేవారు. ఇలా ఏ పదార్థాలు ఏ పాత్రలలో ఎలా పచనం చేయబడాలో ప్రత్యేకంగా గమనించుకొని చేసేవారు. అప్పుడు ఆ పదార్థాలు వాటి రుచిని అవి పొంది మనను చేరుకునేవి. మనకు తృప్తి నిచ్చేవి.

ఇప్పుడు మనం అన్నింటికీ అవకాశమున్నంత వరకూ స్టీలు గిన్నెలు వాడుతున్నాం. పదార్థాలు అన్నీ తమ తమ రుచులను పోగొట్టుకుంటున్నాయి. అయినా అవే మనం వాడుతున్నాం!

'స్టీల్' అంటే ఏమిటి ? దొంగలించడం! ఈ 'స్టీల్' గిన్నెలు పదార్థాల రుచిని దొంగిలిస్తాయి. వాటిలోని ఆహారాన్ని తిన్నందుకుగాను మనలోని ఆపేక్షలను దొంగిలిస్తాయి. ఈ నాడు మన మధ్య పూర్వపువారిలో

ఉన్నంతగా అపేక్షలు లేక పోవడానికి గల కారణాలలో ఈ స్టీలు పాత్రల వినియోగం కూడా ఒకటి! ఈ స్టీల్ పాత్రల ప్రమేయం పెరుగుతున్న కొద్దీ 'అతిథి వస్తున్నాడూ' అంటే భయం వేస్తోంది. తమ్ముడు వస్తున్నా ఒక అతిథి వస్తున్నట్టే అనిపిస్తుంది!

పాత్రల విషయంలో మళ్ళీ మనం ఆలోచనలో పడాలి. క్రమంగా 'స్టీల్'కు వచ్చిన ప్రాధాన్యతను, తగ్గించాలి. ఈ ప్రాధాన్యం కలి ప్రేరణ వల్ల వస్తున్నది. 'స్టీల్' వెంట కలి ఉంటాడు. అది అతడికి ఇష్టమైన లోహం.

అలాగే అల్యూమినియం పాత్రల వాడకం కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.

వంటశాలలో రమణుడు

రమణ మహర్షి రెండు ప్రధాన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ ఉండే వాడు. వచ్చిన వాళ్ళతో గడపడం వంటశాలలో గడపడం-అనేవి ఆ రెండు కార్యక్రమాలు. ఇంకా చెప్పాలీ అంటే వంట శాలలో గడపడానికే ఆయన ఎక్కువ ఇష్టపడేవాడు. ఇడ్లీ పప్పు రుబ్బేవాడు. పులుసుకు ముక్కలు తరిగేవాడు. రుచి కరమయిన వంటలను తయారు చేసేవాడు. వాటిని అక్కడచేరిన వారికి ప్రేమగా అందించేవాడు. ఒకరడిగారు. 'ఎందుకండీ మీరు ఈ వంటపనిలో అదే పనిగా కలుగజేసుకుంటారు మీకేమీ పనులు లేనట్లుగా అని! ఆయనన్నాడు కదా, 'నేను మంచి మాటలు చెబుతున్న ప్పుడు అందరూ ఒకే ఆర్తితో వినకపోవచ్చు. అదే నేను మంచి ఆహా రాన్ని అందించినప్పుడు - అందరూ ఆకలితో 'అవురావురు' మంటూ ఆకాంక్షతో స్వీకరిస్తారు. దీనిని బట్టి ఏం తెలుస్తోంది? మాటల కన్నా వంటలే ఎక్కువ ఆర్తితో స్వీకరింపబడుతున్నాయని! ఇది గమనించిన

నేను నా ప్రేమనూ, నా స్పర్శనూ, నేనీయదలచిన ఆశీస్సునూ, నేను కలిగించ దలచిన ప్రబోధనాన్నీ ఈ ఆహార రూపంలోనే అందిస్తున్నాను. ఇలా అందించగలగడం నాకూ ఎంతో తృప్తిగా ఉంది. అని.విన్నారు కదా రమణ మహర్షి మాటలు! వంట చేయడంలో ఎంతటి అవకాశం దాగి ఉన్నదో గమనించండి!

'ఇ. కె' గారి వంట

ఇ. కె. మాస్టరుగారు వంటలో మంచి నిపుణులు. వారును ఆరు రకాలుగా పెట్టేవారాయన! ఆయనకు సరదా అనిపించినప్పుడల్లా 'మీరు కూర్చోండి' అని అందరినీ కూర్చోపెట్టి, తాను వంట చేసిపెట్టేవారు. వన భోజనాలు మొదలైనవి నిర్వహింపబడుతున్నప్పుడు వంట వారిలో ఒకరిగా నిలబడేవారు. విదేశీ యాత్రలు సాగుతున్నప్పుడు ఆయా దేశవాసులకు మన దేశపు వంటకాలన్నీ తయారుచేసి, రుచి చూపించి, మురిపించేవారు.

అందని ఆధునికులు

ఆధునిక యుగంలో ఎక్కువ మందికి వంటచేయడం మీద శ్రద్ధ తగ్గుతోంది. తప్పదు కాబట్టి చేస్తున్నారు. తప్పించుకునే మార్గమేమిటా అని ఆలోచిస్తున్నారు. దీనికి మాత్రం సెలవులేదు కదా అని బాధపడుతున్నారు. వంట చేయడంలో ఉన్న సరదా ఆ చేసి పెట్టడంలో ఉన్న దివ్యత్వం ఇంకా వారికి అందలేదన్నమాట! అందితే వారలా అనరు అనలేరు!

అంటూ - సొంటూ

వంట, వడ్డన జరుగుతున్నప్పుడు వండబడిన పదార్థాలను ముట్టుకొని, మిగిలిన పదార్థాలను ముట్టుకోరాదు. ఒక వేళ అలా ముట్టుకోవలసి వస్తే చేతిని కడుక్కొని ముట్టుకోవాలి. దీనినే అంటు పాటించడం

అంటారు. కొందరు పండబడిన పదార్థాలను ముట్టుకొని, ఆ చేతులను ఒంటికి రాసుకుంటూ ఉంటారు. అప్పుడు ఒళ్ళంతా ఇబ్బందికి లోనవుతుంది. సూక్ష్మజీవులనూ, కీటకాలను ఆకర్షించగలుగుతుంది. ఆ పని చేయకూడదు. పండబడిన పదార్థాలలో కూడా ఒక దానిలో పెట్టబడిన చేతిని ఇంకొక దానిలో పెట్టకూడదు. అలా చేయడం కూడా మంచిది కాదు. కొందరు అన్నం తింటూ తింటూ, ఆ ఎంగిలి చేతితో ఆ పండబడిన పదార్థాలను ముట్టుకుంటూ ఉంటారు. అదీ మంచిది కాదు. ఎంగిలి చేయి అన్నం గిన్నెలో పెట్టబడితే, ఆ అన్నం ఎక్కువసేపు నిలువ ఉండదు. కొద్ది సమయంలోనే కుళ్ళుతుంది. అంటు పాటింపబడితే పంట పదార్థాలు పాడుకావు. మన ఆరోగ్యం పాడుకాదు. మిగిలిన వారికి కూడా ఆ పదార్థాలు పనికి వస్తాయి. గృహ వాతావరణం బాగుంటుంది. ఇలాంటి నియమాలు సమాజంలోని ఏ కొన్ని విభాగాల వారికో పరిమితమని అనుకోకూడదు. రోడ్డుమీద నడిచే వారందరూ రోడ్డుకు సంబంధించిన నియమాలను పాటించాలి. ఆహారాన్ని స్వీకరించే వారందరూ ఆ స్వీకరించడానికి కావలసిన నియమాలను పూనుకొని అలవరచుకోవాలి.

వడ్డనలో పద్ధతి

వడ్డనలోకూడా పద్ధతి ఉండాలి. అందరికీ అన్నీ వడ్డించే వరకు అందరూ ఆగాలి. ఒకప్రక్కన వడ్డనచేస్తుంటే మరొక ప్రక్కన తినేయకూడదు. ఒకసారి భోజనాలు జరిగేటప్పుడు తొలి వడ్డనగా లడ్డూల వాళ్ళొచ్చారు. వరుసనే వేసుకుంటూ వెళ్ళారు. చివరకు వెళ్ళి తిరిగి వెనక్కు తిరిగేసరికి ఏ విస్తరిలోనూ 'లడ్డూ' అన్నది కనిపించలేదు. అసలు వడ్డించామా, లేదా అని అనుమానం వచ్చింది వాళ్ళకు.

అందరికీ అన్నీ వడ్డించేదాకా తినకుండా ఉంటే ఇంకో ఉపయోగం కూడా ఉంది. పదార్థాలు ఏవేవి ఉన్నాయో తెలుస్తుంది. తెలుసుకున్నతర్వాత

మన అభిరుచినిబట్టి తగిన నిష్పత్తిలో స్వీకరించడానికి వీలవుతుంది. ఈ నియమం పాటించలేదనుకోండి. అప్పుడేమవుతుంది? వేస్తున్నదానిని వేస్తున్నట్లుగా మనం తినేస్తున్నాం. ఆకలి దాదాపుగా తీరిపోయిందీ. అప్పుడు మనకు ఇష్టమైన పదార్థాలు రాసాగాయి. తినడానికి ఇంక అవకాశమేది? ఇంతకూ చెప్పొచ్చేదేమంటే, ఉన్న పదార్థాలేవో మనకు పూర్తిగా తెలిసే వరకూ, బంతిలో ఉన్నవారందరికీ అన్నీ వడ్డింపబడేవరకూ వేచి ఉండాలి అని.

అలాగే భోజనాలయిన తర్వాత కూడా మన పంక్తిలో అందరూ భోంచేసేదాకా లేవకుండా కూర్చోవాలి. లేకపోతే ఏమవుతుంది? మన పని అయిపోయిందికదా అని లేచిపోతే ఏం జరుగుతుంది? మన చేతికి అంటుకొనిఉన్న ఆహార అవశేషాలు ఇంకా తింటున్నవారి విస్తళ్లలో జల్లుకుంటూ వెళ్ళవలసివస్తుంది. అది అన్నివిధాలా అనర్థదాయకం. కనుక పంక్తిలో అందరూ భోజనాలను పూర్తి చేసేదాకా ఆగాలి. ఆ తరువాతే లేవాలి.

అందరికీ వడ్డింపబడేవరకూ ఆగాలి. అందరూ భోంచేసేవరకూ ఆగాలి. అందరూ ఒక వరుసక్రమంలో భోంచేయాలి. అప్పుడు వడ్డన వద్దలిగా జరగడానికి వీలుఏర్పడుతుంది. ఎవరికి వారుగాకాక, ప్రక్కవారిని పట్టించుకుంటూ భోంచేయాలి. 'అందరమూ కలిసి భోంచేస్తున్నాము' అన్న ఆనందం కలగాలి.

నిదర్శనాలు

ఇంకా ఆకలి ఉన్నది. మరికొంత తినగలను అన్న స్థితిలో ఉండగానే భోజనం చేయడం ముగించాలి. ఆకలి తీరేదాకా తినాలని అనుకోకూడదు. కడుపునిండా తినాలనికూడా అనుకోకూడదు. వీలున్నంతవరకూ తినడంకాదు, శరీరానికి ఎంతకావాలో అంత తినడం చేతకావాలి. కొందరు పొట్టిగా కనబడుతున్నదంతా జీర్ణకోశమేననుకొని అదేపనిగా పట్టిస్తూ

ఉంటాయి. గొంతెనంటేలోనికి వస్తువులను త్రొక్కినట్లుగా త్రొక్కుతూ వుంటాము. అది మంచి పద్ధతికాదు. అభ్యాస దోషంవల్ల అలా తింటున్నాం గాని, నిజానికి అంత ఆహారం మనకు అవసరంలేదు.

ఆహారాన్ని తగుమాత్రమే తీసికొంటున్నాము అని తెలియడానికి మనకు కొన్ని నిదర్శనాలున్నాయి. అవి మనలో కనబడాలి. అప్పుడు మాత్రమే మనం తగుమాత్రం తీసుకుంటున్నట్లు విశ్వసించడానికి వీలవు తుంది.

భోజనము చేయగానే మనకు మనంగా పైకి లేవగలగాలి. మరొకరి చేయూత మనకు అవసరం రాకూడదు. లేచినవాళ్ళం నడవగలగాలి. అవ సరమయితే పరుగెత్తగలగాలి. భోజనం నుండి లేస్తున్నప్పుడు, నడుస్తు న్నప్పుడు, పరుగెత్తుతున్నప్పుడు మనకు ఏమాత్రం ఇబ్బంది కలగకూడదు. హాయిగా ఎప్పటిలాగానే ఉండగలగాలి. అట్లాగనుక ఉంటే మనం తగు మాత్రంగానే ఆహారం తీసుకొంటున్నట్లు లెక్క.

భోజనం నుండి లేవగానే మామూలుగా పనిచేసుకోగలగాలి. పడుకో వాలని అనిపించకూడదు. అలా అనిపిస్తే మనం ఆహారమయినా ఎక్కువ తీసికొని ఉండాలి లేదా ఏదైనా అనారోగ్యానికి మనం గురిఅవ్వడమయినా జరిగి ఉండాలి. అప్పుడు మాత్రమే అలా అనిపిస్తుంది.

భోజనం చేయగానే ఎవరైనా నవ్విస్తే నవ్వగలగాలి. 'ఆగండర్రా! ఇప్పుడే అన్నం తిన్నాను.' అని అనవలసిన అవసరం రాకూడదు. అలాంటి అవసరం వచ్చిందంటే మనం ఎక్కువ తిన్నామన్నమాట.

భోజనం చేసిన తరువాత మనం ఎప్పటిలాగానే ఉండాలి. మనకు మనం బరువనిపించకూడదు. అలా అనిపిస్తే అది మనం ఎక్కువ తినడం వల్లనైనా అయివుండాలి. లేదా అనారోగ్యం వల్లనైనా అయివుండాలి.

పగటి భోజనం ఎక్కువైతే సాధారణంగా నిద్రముంచుకొస్తుంది. ఆ నిద్రలో ప్రాణశక్తి మనం చేసిన పనికోసం తాను తిప్పలు పడుతుంది. లేచేటప్పటికి కొంత తేలికనిపిస్తుంది. రాత్రిపూట భోజనం ఎక్కువైతే నిద్రపట్టడం కష్టమవుతుంది. ఒకవేళ నిద్రపట్టినా పీడకలలువచ్చే ప్రమాద ముంది. ఎవరైనా మనని రాత్రిపూట భోజనానికి పిలుస్తున్నారూ అంటే జాగ్రత్తగా ఉండాలి సుమా!

ఆహారాన్ని కనుక ఎక్కువగా తీసుకుంటే, ఆ ఎక్కువగా తీసుకో బడిన ఆహార భాగాన్నే తన శూలంగా స్వీకరించి శివుడు ఉదరం లోపల నుండి పొడుస్తున్నాడని రుద్రనమకం చెబుతున్నది. అంటే ఎక్కువగా తీసుకోబడిన ఆహారమే మనిషిని వ్యాధిగ్రస్తుణ్ని చేస్తున్నదన్నమాట. "వ్యాధికి వేరే ప్రేరణ అక్కరలేదు. ఆహారాన్ని అధికంగా స్వీకరిస్తేచాలు" ఇది వేదవాక్కు.

జాగ్రత్తలు

ప్రశాంతంగా కూర్చొని భోంచేయాలి. నడుస్తూ, పరుగెత్తుతూ ఎలాంటి ఆహారం తీసికోకూడదు. బస్సు ప్రయాణంలో వుండగా ఆహారం తీసుకోవలసివస్తే జాగ్రత్తగా ఉండాలి. బస్సు ఆగినప్పుడు తీసికోవడమే మంచిది. రైలు ప్రయాణంలో ఆహారం తీసుకోవడం వలన అంతగా ఇబ్బంది ఉండదు.

ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్న సమయంలో మనస్సు హాయిగా ఉల్లాసంగా ఉండాలి. తోటివారికికూడా ఉల్లాసాన్ని కలిగించగలిగే వాక్కులు పలికితే మంచిది. ఉల్లాసకరమైన వాక్కులు పలుకుతూ, వింటూ, సల్లాపాలతో భోజనం చేయగలగడం అదృష్టకరమయిన అంశం. ఒకవేళ ఉల్లాసకర మైన సల్లాపాలు చేతకాకపోతే, మౌనాన్ని పాటించడమే మంచిది.

ఆహార స్వీకరణం జరుగుతున్నప్పుడు తోటివారితో ఘర్షణపడరాదు. పరుష వాక్యాలు పలికే స్థితి రాకూడదు. మనస్సు ఘుమఘుమలాడకూడదు. ఘర్షణాత్మకమైన వాతావరణంలో భోజనం చేయవలసివస్తే అది విషంగా మారినా మనం ఆశ్చర్యపడాల్సిందిలేదు.

భోజనం జరుగుతున్నప్పుడు బాధను కలిగించే వాక్యాలు అనబడ కూడదు. వినబడకూడదు. కొందరు కొందరు గృహిణులు భర్తలకు భోజనం పెట్టి, కుటుంబగతమైన బాధలన్నింటినీ అతను భోజనం చేస్తున్నంత సేపూ వెళ్లబోస్తూ ఉంటారు. అక్కడికీ అతను అంటూనే ఉంటాడు. 'నేను అన్నం తింటున్నాను. కాస్త తిననీ' అని. 'మీరు తింటున్నారు సరే! నేను మిమ్మల్నెప్పుడు తినాలి?' అన్నట్లు చూస్తుంది ఆ గృహిణి. 'ఈ భోజనం చేస్తున్న కాసేపుతప్ప, మీరు నాకెప్పుడు దొరుకుతారు?' అంటుంది! అదీ నిజమే! అతడు ఆవిడకు దొరుకుతూ ఉండాలి. ఆవిడ అతనిని భోజనం చేయనిస్తూ ఉండాలి. ఇలాంటి సమన్వయం ఇరువురి మధ్యా కుదరాలి.

కొందరు కొందరు ఊళ్ళో జరిగిన ఘోరాలన్నీ భోజనాల దగ్గర చెబుతూ ఉంటారు. మరికొందరు పేపర్లలో చదివిన ప్రమాదాలన్నింటినీ కళ్లకు కట్టేటట్లుగా అప్పుడు వర్ణిస్తూ ఉంటారు. భోజనాల దగ్గర ఇలాంటి ప్రస్తావనలు ఏమాత్రం రాకూడదు.

మనస్సునకు బాధను కలిగించేవిగాని, మనస్సును రెచ్చగొట్టేవిగాని, మనస్సును ఘర్షణకు గురిచేసేవిగాని భోజనాల సమయంలో ప్రస్తావించబడ కూడదు.

మనస్సును ఉల్లాసపరచడం జరగాలి. హాయిగా ఉంచడం జరగాలి. సంతోషాన్ని కలిగించడం చేతకావాలి. భోజనాలకు పిలవడం తేలికే. భోజనాలను నిర్వహించడం అంత తేలికకాదు. దానికి చాలా నైపుణ్యంకావాలి. అలాంటి నైపుణ్యం కలవారు మనకు అరుదుగా కనబడతారు.

వంట జరిగేటప్పుడు, భోజనాలు నిర్వహించేటప్పుడు మన పూర్వులలో ఉన్న హాయి, నిండుదనం ఆధునికులమైన మనలో అంతగా కన బడటంలేదు. వండాలి కాబట్టి వండుతున్నాం. పెట్టాలి కాబట్టి పెడుతున్నాం తినాలి కాబట్టి తింటున్నాం అనేటటువంటి దృశ్యాలే ఎక్కువగా కనబడు తున్నాయి.

మరికొన్ని

ఆపద్ధర్మంగా తప్ప బయట గాని, బజారులో గాని తయారు చేయ బడిన ఆహారపదార్థాలు స్వీకరించకూడదు. భౌతికంగా శుచి శుభ్రతలను ఇప్పుడున్న మన పరిస్థితులలో అక్కడ ఆశించడం కష్టం ఇక మానసికంగా పవిత్ర భావనలతో ఆహారపదార్థాలు తయారు చేయబడే చోట్లు ఎన్ని ఉంటాయి? ఎక్కడుంటాయి? కనుక మనం స్వీకరించడానికి కావలసిన ఆహార పదార్థాలను మనమే తయారు చేసికోవడం అన్ని విధాలా శ్రేయస్కరం. ప్రయాణాలలో కూడా మనం తయారు చేసికొని తీసికొని వెళ్ళవచ్చు. లేదా పళ్ళు, మజ్జిగ మొదలైనవి స్వీకరించి కథ నడపవచ్చు. దేవాలయాలలో, బంధుమిత్రుల శుభకార్యాలలో, విద్యాలయాల వసతి గృహాలలో ఆహార పదార్థాలు తయారుచేయబడే సందర్భాలు చాలా బాధ్యతాయుతంగా నిర్వహింపబడేలాగున చూసుకోవాలి.

పిల్లలు గాని, పెద్దలు గాని చాక్లెట్లు తినడానికి అలవాటు పడకూడదు. ఇవి తినడం వలన పళ్ళు తొందరగా దెబ్బతిని ఊడిపోతాయి. ఆపైన అనారోగ్యకరమయిన వాతావరణం దేహంలో ఏర్పడి క్యాన్సరు వంటి స్థితులు సంప్రాప్తమయ్యే వరకు కొనసాగవచ్చు. తప్పదు అను కున్నప్పుడు బిస్కెట్లు వరకు స్వీకరించవచ్చు. మిగిలిన తినుబండారాలను వదిలివేయడం మంచిది.

వేడిగాని, చల్లదనం గాని మరీఎక్కువగా వున్నపదార్థాలు శరీరానికి తగలడం మంచిది కాదు. అంటనా వెంటవెంటనే తగలడం అసలుమంచిది కాదు. ఇప్పుడే అలవాటు ప్రకారం వేడి వేడి కాఫీ త్రాగామనుకోండి. అప్పుడే బంధుమిత్రులు వచ్చారనుకోండి. 'కంపెనీ షేక్' అంటూ ఐస్ క్రీమ్ తిన్నామనుకోండి. మన 'కంపెనీ షేక్' అవుతుంది. కనుక అలాంటివి జరుగరాదు.

వేడి ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలు స్వీకరించడానికి అలవాటుపడటం వల్ల నరాల దౌర్బల్యం క్రమంగా పెరుగుతుంది. చల్లదనం ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలు స్వీకరించడానికి అలవాటు పడటం వల్ల అనగా ఐస్ క్రీములు మొదలైన వాటివల్ల పళ్ళు దెబ్బ తింటాయి. పళ్ళపైన ఎనామిల్ క్రమంగా తొలగిపోతుంది. కొన్నాళ్ళకు పళ్ళు పళ్ళుగా పనిచేయలేవు-నిలబడలేవు.

ఫ్రిజ్‌లలో నిలువ ఉంచిన ఆహార పదార్థాలు వాడేవారు నానాటికీ పెరుగుతున్నారు. ఇది మంచిదికాదు. వండిన పదార్థాలను ఫ్రిజ్‌లలో నిలువ ఉంచి తినే అలవాటు సరిఅయినది కాదు. కాయలు, పళ్ళు, పాలు, పెరుగు మజ్జిగ-ఇంతవరకు ఫ్రిజ్‌లలో ఉంచుకోవచ్చును. ఫరవాలేదు.

వేసవికాలంలో మధ్యాహ్నం పన్నెండు గంటలనుండి సాయంత్రం నాలుగుగంటల వరకు 'అయిస్ క్రీమ్‌లు' గాని, 'కూల్‌డ్రింక్స్' గాని తీసికోవడం మంచిది కాదు. అలా తీసుకున్నట్లయితే వడదెబ్బ తగలడానికి అన్నివిధాలా అవకాశం కలుగుతుంది. కాలం కలిసిరాని వారికి పక్షవాతం వచ్చినా ఆశ్చర్యపడనక్కరలేదు. అటువంటి వాటిని సాయంత్రం చల్లబడిన తరువాత స్వీకరించాలి. అప్పుడు ఇబ్బంది వుండదు. మరి ఎండ మండుతున్నప్పుడు ఏం చేయాలి? ఉప్పు వేయబడిన మజ్జిగ త్రాగవచ్చు. ఉప్పు వేయబడిన నిమ్మకాయనీళ్ళు త్రాగవచ్చు. వీటి తయారీలో మామూలు

నీళ్లనే వాడుకోవాలి. ఫ్రిజ్‌లోని నీళ్లను వాడకూడదు. కొబ్బరిబోండం నీళ్లు సర్వశ్రేష్ఠం. వేడిపాలు తీసికోవచ్చు!

ఆహార స్వీకరణకు వేళలు పాటించాలి అని చెప్పుకున్నాం. ఆ వేళలకు మధ్యలో ఆహార స్వీకరణ జరగకూడదు. వారూ, వీరూ వచ్చారన్న నెపంతో అవీ ఇవీ తింటూ, తాగుతూ ఉండకూడదు. ఇప్పుడు వేళయింది స్వీకరించాం. మళ్ళీ వేళ అవుతుంది. స్వీకరిస్తాం. ఇక ఈమధ్యన ఏమీ ఉండకూడదు. మధ్యన మరీఅవసరమనిపిస్తే కొబ్బరిబోండాం వంటిది స్వీకరించవచ్చు.

ఒకసారి ఆహారాన్ని స్వీకరించిన తరువాత కనీసం మూడుగంటల కాలం ఏ రూపంలోనూ ఆహారం పునచేత స్వీకరింపబడటం మంచిదికాదు. కారణం జీర్ణకోశంలో జీర్ణక్రియ నడుస్తూ ఉండగా మధ్యలో మనం అందులో ఏదో పడేయకూడదు. జీర్ణక్రియ అల్లకల్లోల మవుతుందన్న మాట.

మొలకుపలు

ఆహార పదార్థాలలో పచ్చివిగా తినగలిగినవి కొన్ని వుంటాయి. వాటిని పచ్చివిగా తినడం మంచిది. పండబడిన తరువాత తినవలసినవి కొన్ని ఉంటాయి. వాటిని వండుకొని తినడం మంచిది.

రోజూ ఉదయం స్నానం చేసిన తరువాత ప్రార్థనకు ముందు గాని, తరువాత గాని, నానబెట్టబడగా మొలకెత్తుతున్న గింజలను తగుమాత్రంగా స్వీకరించడం సర్వదా శ్రేయస్కరం. ఆ నానబెట్టబడవలసిన గింజలను ఈ నిష్పత్తిలో స్వీకరించడం మంచిది. 1. గోధుమలు అయిదు పాళ్లు, 2. కందులు రెండుపాళ్ళు, 3. పెసలు రెండుపాళ్ళు, 4. శనగలు ఒక పాలు, 5. వేరుశనగ అరపాలు ఈ గింజలను ఈ నిష్పత్తిలో నానబెట్టి మొల

చేస్తున్న దశలో ఇంటిలోని వారందరూ స్వీకరించవచ్చు. ఉదయం అల్పాహారంగా వీటిని తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవడం మంచిది. అభ్యాస వశం చేత తినాలి అనిపిస్తే, ఇవి తిన్న తరువాత ఇడ్లీలు మొదలైనవి స్వీకరించవచ్చు. ఈ గింజలలో అన్నీ ఒకసారి మొలకెత్తవు. వీటిలో వేటికి తగినట్లుగా వాటిని మొలకెత్తించుకొని మొలకలు వచ్చిన స్థితిలో కలిపి స్వీకరించవలసి వుంటుంది.

టమాటా, దోస, బీర, దొండ, క్యాబేజీ, చిలకడదుంప, కొబ్బరి మొదలైన వాటిని పచ్చివిగా స్వీకరించవచ్చు. పప్పులు, దుంపలు, గుమ్మడి మొదలైనవి వండుకొని స్వీకరించవచ్చును.

ప్రతిరోజూ ఉదయం నిమ్మరసాన్ని తేనెతో కలుపుకొని స్వీకరించడం చాలా మంచిది. గోరువెచ్చని నీటిని తగుమాత్రంగా తీసుకుని అందులో నిమ్మరసాన్నీ, తేనెను కలుపుకొని త్రాగవచ్చు. నిమ్మ, నారింజ బత్తాయి, కమలా ఇవి నారింజ జాతి పళ్ళు. వీటిరసాన్ని సేవించడం వల్ల శరీరానికి శక్తి కలగడమే కాకుండా శరీరంలోని అనారోగ్యం కూడా తొలిగిపోతుంది. శరీరంలోని కణాలను ఆవరించి ఉన్న రోగగ్రస్త స్థితి తొలగిపోతుంది. నూతన కణనిర్మాణం జరుగుతుంది. క్రమంగా వ్యాధి బాధలకు అతీతమైన నూతనకణనిర్మాణం జరుగుతుంది. ఇక తేనె సాత్మ్యకరం. ఆహార పదార్థంగా శక్తి నివ్వడమే కాక శరీర నిర్వహణలో పని చేస్తున్న ధాతువులన్నింటినీ సమస్థితిలో ఉంచగలిగిన నైపుణ్యం దీనికున్నది. కనుకనే ఆయుర్వేదంలో అనుపానాల రూపంలో ఈ తేనెను రోగగ్రస్తులయిన వారికి అవకాశం వచ్చినప్పుడల్లా అందిస్తూ ఉంటారు. స్వస్థతలో ఉన్న వారు దీనిని స్వీకరిస్తే ఆ స్వస్థతను చిరకాలం నిలుపుకున్న వారవుతారు.

పప్పును ఎప్పుడూ ఉప్పు కలపకుండా స్వీకరించకూడదు. ఎవరో ఉప్పును తగలనీయకూడదన్నారు కదా అని ఉడకబెట్టబడిన ఉత్త పప్పును

తింటే ప్రేవులు దెబ్బతింటాయి. అలాగే కారం వేయబడని దుంప కూరను తినకూడదు. కారంలేని దుంపకూర కడుపునొప్పిని కలిగిస్తుంది.

చేమదుంప ఒక్కటే తింటే కడుపుకు ఇమడదు. కంద దుంప ఒక్కటే వండుకొని తింటే చూపు దెబ్బతినే అవకాశముంది. కంద, చేమ కలిపి వండుకొని తింటే ఈ దోషాలు ఏవీ ఉండవు. కనుక కంద, చేమ లను కలిపి వండుకోవడం అలవాటు చేసికోవాలి.

ఉప్పు స్థానంలో రాతి ఉప్పును, మిరపకాయల స్థానంలో మిరియపు పొడిని వాడటం అలవాటు చేసికోవడం మంచిది. అసలు మిరియానికి బదులుగా వాడకంలోనికి వచ్చింది కనుకనే మిరియపు కాయ మిరపకాయ అనబడింది. కాని మిరియాలకున్న శ్రేష్ఠత మిరపకాయలకు లేదు. కాబట్టి మిరప పొడికి బదులుగా మిరియాల పొడిని వాడుకోవడమన్నది మనకెంతగా అలవాటయితే అంత మంచిది.

చింతకాయ స్థానంలో లేదా చింతపండు స్థానంలో ఉసిరినీ, నిమ్మనూ వాడటం పెంచితే ఒంటికి మంచి జరుగుతుంది.

రాత్రిపూట పెరుగు తినడం మంచిది కాదు. చేసిన మజ్జిగ పోసుకోవడం మంచిది. ఒకవయస్సు దాటిన తరువాత రాత్రిపూట పాలుత్రాగడం మంచిది కాదు. అవసరం ఉండదు కూడా! మధుమేహ వ్యాధి ఉన్నదా లేదా అన్నదానితో నిమిత్తం లేకుండా ఒక వయస్సు దాటినప్పటి నుండి ఆహారంలో కొంత గోధుమను చేర్చుకోవడం మంచిది.

ఏ ఋతువులో వస్తున్న పళ్ళను ఆ ఋతువులో స్వీకరించగలగడం ఆరోగ్యకరం. ఆనందకరం. ప్రకృతి మనకు ఏ ఋతువునకు తగినట్లుగా ఆ ఋతువులో పండ్లను అందిస్తూ ఉంటుంది. అందుకే మన పెద్దలు ఆయా ఋతువులలో వచ్చే పళ్ళను కనీసం ఒక్కసారైనా తినాలి అంటారు. అలాగే

ప్రకృతి ఏ ప్రాంతాలవారికి ఏ ధాన్యాలు అవసరమో, అలాంటి ధాన్యాల నిస్తుంది. వాటిని మనం స్వీకరిస్తూ మేలు పొందాలి.

ప్రకృతి చేస్తున్న ఏర్పాట్లను పెద్దల వెలుగులో గమనించుకొంటూ మనం ముందుకు సాగాలి.

అప్పడాలు, వడియాలు, వరుగులు మొదలైన వాటిని ఎంత తగ్గించి తింటే అంత మంచిది. వీటివల్ల ఒరిగేది ఏమీ ఉండదు. జీర్ణకోశానికి పెద్ద ఎత్తున పని పెట్టడం తప్ప! రుచికోసం తినడమే తప్ప, వీటివల్ల లభించే శక్తికూడా పెద్దగా ఏమీ ఉండదు. కాబట్టి తినేటప్పుడు వీటి పరిమాణం తగుమాత్రంగా ఉండేటట్లుగా చూసుకోవాలి. అలాగే ఆవకాయలులాంటి ఊరగాయలు కూడా! ఊరగాయలలో కూడా, రుచికోసం ఏర్పడుతున్నవే ఎక్కువ. వీటివల్ల ఉపయోగం తక్కువ. కనుక వీటిని పరిమితం చేయడం అవసరం.

మర బియ్యం కన్నా దంపుడు బియ్యం శ్రేష్ఠం. దంపుడు బియ్యం వల్ల శక్తి అధికంగా లభిస్తుంది. మరబియ్యం వలన మలబద్ధకం ప్రాప్తిస్తుంది!

అన్నం వార్చబడటం మంచిదికాదు. వార్చబడిన అన్నాన్ని మన పెద్దలు 'అన్నమలం' అన్నారు. బత్తాయిపండులోని రసాన్ని పిండి అవతల పారబోసి ఆ డొక్కును చీకుతూ కూర్చున్నామనుకోండి. ఎలా ఉంటుంది? వార్చబడిన అన్నం అంటే అలా ఉంటుంది! ఆధునిక యుగంలో ప్రెషర్ కుక్కర్లవలన కొంత మేలు జరుగుతోంది. అందులో అన్నం వార్చబడదు కనుక!

త్రిగుణాలు

మనలో త్రిగుణాలు పనిచేస్తూ ఉంటాయి. సత్త్వగుణం, రజోగుణం, తమోగుణం. వీటియొక్క నిష్పత్తి మనలో ఎలా ఉన్నది అన్న

దాన్నిబట్టి మనం ప్రవర్తిస్తూ ఉంటాం. ఆహారానికి సంబంధించినంతవరకు సత్త్వగుణం ప్రధానంగా కలవారు అప్పుడే తయారు చేయబడిన పదార్థాలు కోరుకుంటారు. తాజాగా ఉండాలి. రుచిగా ఉండాలి. బలవర్ధకంగా ఉండాలి. తింటున్నప్పుడూ, తిన్న తరువాత కూడా హాయిగా ఉండాలి. కాయలూ, పండ్లు మొదలైనవి తాజాగా వీరు ఇష్టపడతారు. వేరుశనగ మొదలైన నూనెగింజలు వీరు స్వీకరిస్తారు. పప్పులు, దుంపలు మొదలైనవి పక్వం చేయబడి తాజాగా ఉన్నప్పుడే వీరు స్వీకరిస్తారు. ఉప్పూ కారం వీళ్ళకు సమపాళంలో ఉండాలి.

రజోగుణం ప్రధానంగా కలిగినవారు బాగా వేడిగా ఉన్నవాటిని తినా లనుకుంటారు. నాలుక చుర్రుమనే రుచులను కోరుకుంటారు. ఉప్పూ కారా లను ప్రుతిమించి వేసుకుంటారు. కూరలలో వేపుళ్లు ఇష్టపడతారు. వేపుకు తినడం వీరికి ఇష్టమన్నమాట! ఆహారం బలవర్ధకమైన స్థితిలో ఉండటం కన్నా, రుచి అందించే స్థితిలో ఉండటం వీరికి ముఖ్యం. వీరు రుచికి ప్రాముఖ్యమిస్తారు. దీనివలన శరీరానికి ఏమి మేలు జరుగుతుంది అన్నది కాక, దీనివల్ల నాలుకకు ఏమిరుచి లభిస్తుందీ-అన్నదే వీరికి ముఖ్య మనిపిస్తుంది.

సత్త్వగుణం ప్రధానంగా కలిగినవారు ఆహారస్వీకరణానంతరం ప్రశాంతతనూ, హాయినీ అనుభవిస్తూ ఉండగా, రజోగుణం ప్రధానంగా కలిగినవారు ఆహార స్వీకరణానంతరం దుఃఖాన్నీ, దిగులునూ అనుభ విస్తారు. సత్త్వగుణ ప్రధానులు కార్యదీక్షను కలిగిఉండగా, రజోగుణ ప్రధానులు పట్టుదలలనూ, పంతాలూ,పట్టింపులనూ కలిగి ఉంటారు.

తమోగుణం ప్రధానంగా కలిగినవారు నిలువ ఉంచబడిన, ఆహార పదార్థాలను కోరుకుంటారు. పడలిపోయినవీ, కుళ్లినవీ, బూజుపట్టినవీ, పార

పేరుకుపోయిన స్థితిలో ఉన్నప్పటికి వీరికి చాలా ఇష్టం. అలాంటి స్థితిలోనికి ఆహారపదార్థాలను తెచ్చుకొని మరీ తింటారు. అప్పుడే చేసిన మజ్జిగ వీరికి నచ్చదు. పులిసిన మజ్జిగ వీరికి కావాలి. ఎంత పులిస్తే అంత ఇష్టం. ఆ పులిసిన మజ్జిగ నుపయోగించుకొని పులిబొంగరాలు, పుల్లట్లు చేసుకు తింటారు. బూజుపడుతున్న లడ్డూలను తింటూ మురిసిపోతుంటారు. ఆవ కాయ జాడీలో ఊరగాయకు బూజుపడుతుంది. ఆ బూజును పెళ్ళగించి, ప్రక్కన పెట్టి ఆ ఆవకాయను తినడంలో తృప్తిని అనుభవిస్తారు. వేడన్నం తినడంలో తృప్తి ఉండదు. చద్ది అన్నాన్ని కోరి మరీ తింటారు.

తమోగుణ ప్రధానులు ఆహార స్వీకరణానంతరం ఒళ్లు బరువునూ, బద్ధకాన్నీ అనుభవిస్తారు. ఇతరులు చెప్పినది అర్థంచేసుకోలేరు. పరిస్థితు లను బోధపరచుకోవడంకూడా కష్టమవుతుంది. మూర్ఖులూ, మూఢులు కూడా అవుతారు.

ఇక్కడ ఒక సౌకర్యాన్ని గూర్చి చెప్పుకోవాలి. రజోగుణ ప్రధా నులుగాని, తమోగుణ ప్రధానులుగాని-సత్త్వగుణ ప్రధానులుగా రూపొం దాలి అని అనుకొన్నారనుకోండి! ఆహార స్వీకరణలో అందుకొక దారి ఉంది. అప్పటివరకు వారు అభిలషిస్తున్న ఆహార పదార్థాలను ప్రక్కన పెట్టి, సత్త్వగుణ సంబంధమైన ఆహారపదార్థాలను క్రమశిక్షణతో కనుక స్వీకరించడం మొదలుపెడితే క్రమంగా వారి స్వభావంలో మార్పువస్తుంది. వారు సత్వగుణ ప్రధానులు కాగలుగుతారు. 'ఆహార శుద్ధౌ సత్వశుద్ధిః' అన్న పెద్దల వాక్యం ఈ సత్యాన్నే మనకు తెలియచెబుతున్నది. ఆహార స్వీకరణలో తగిన మార్పులు చేసికోవడంద్వారా మీమీ ప్రవర్తనలను తగిన విధంగా మార్చుకొనవచ్చును.' అని మనకు పెద్దలు దారిని చూపిస్తున్నారు. అభయం పడుతున్నారు. 'ఇవాల్టి ఆహారమే రేపటి మనస్సు

అవుతుంది'- అని మనం అనుకొంటూ ఉంటాం. అదీ సత్యమే! ఈ సత్యాన్ని గురించి మన పెద్దలు శాస్త్రీయంగా వివరించి మనకు అందించారు.

అగ్నిముఖులు

'అగ్ని ముఖావై దేవాః' అని చెబుతున్నది వేదం. దేవతలు అగ్ని ముఖులు. అగ్నినే తమనోరుగా చేసికొని, ఆహారాన్ని తమకు కావలసి నంతగా స్వీకరిస్తున్నారు- అని దీనికి అర్థం. యజ్ఞం జరుగుతూ ఉన్నప్పుడు అగ్నిని రగుల్చుతారు. ఆ అగ్నిలోనే దేవతల కందరకూ హవిస్సులు సమర్పిస్తూ ఉంటారు. ఆయా దేవతలు వచ్చి అగ్నిద్వారా తమ తమ హవిస్సులను అనగా ఆహార భాగాలను స్వీకరించి వెళుతున్నారన్నదీ మన పెద్దల విశ్వాసమూ, అనుభవమూ. ఈ సత్యాన్ని గమనించడానికి మన మెక్కడకూ పోనక్కరలేదు. ఆహార స్వీకరణ వేళ మనలో జరుగుతున్న దేమిటి? అన్నదానిని మనం గమనించుకుంటే చాలు!

భోజనానికి సమయమైంది. వడ్డనకు ఇంకా సమయముంది. అదీ తెలిసి మనకు నీరసం వచ్చింది. ఆలస్యం జరుగుతున్న కొద్దీ శరీరంలోని అన్ని భాగాలూ నీరసిస్తున్నాయి. లేవలేనేమో అనిపిస్తుంది. నడవలేనేమో అనిపిస్తుంది. మాటకూడా తగ్గి, వినబడుతుంది. కళ్లు ఏవీ విడమరచి చూడలేము అంటున్నాయి. చెవులు మేము ఏవీ వినిపించుకొనేస్థితిలో లేము అని గడియలు పడుతున్నాయి. గడియలు పెడుతున్నాయి సమస్త ఇంద్రియాలూ, అవయవాలూ నీరసంతో నిట్టూరుస్తున్నాయి.

ఇంతలో భోజనానికి రమ్మని పిలుపు వచ్చింది. కదలలేని స్థితిలో కదిలి వెళ్లాం. భోజనం చేయడం కొనసాగుతోంది. శరీర భాగాలు

ఒక్కొక్కటి తెప్పరిల్లుతున్నాయి. భోజనం పూర్తయ్యేటప్పటికి అమ్మయ్య! కాస్త ఓపిక వచ్చింది! అనిపించింది. క్రమంగా ఓపిక మరింత రాసాగింది.

ఇప్పుడు చెవులు వినగలుగు తున్నాయి. కన్నులు చూడ గలుగు తున్నాయి. శరీర భాగాలు కదల గలుగు తున్నాయి. మనస్సుకు మళ్ళీ ఉత్సాహం పెరిగింది. ఇంతకూ ఏం జరిగింది?

మనం ఆహారాన్ని స్వీకరించాం. ఆహారం జీర్ణాశయాన్ని చేరు కున్నది. ఆ ఉదర వేదిక పైన అగ్ని రగిలింది. జీర్ణక్రియ అనే యజ్ఞం జరిగింది. శరీర భాగాలను నడుపుతున్న దేవతలందరూ ఆ అగ్నిని సమీపించారు. ఆ అగ్ని ద్వారా తమతమ హవిర్భాగాలను స్వీకరించారు. శక్తిమంతులయ్యారు. అగ్నికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. ఈ యజ్ఞం మనలో నిరంతరం జరుగుతున్నది. శరీర భాగాలకు గానీ, వాటిని నడుపుతున్న అధిష్ఠాన దేవతలకు గానీ మనం విడివిడిగా విస్తళ్ల వేసి వడ్డించడం లేదు. కన్ను భోజనం కన్నుకూ. ముక్కు భోజనం ముక్కుకూ ఇలా మనం విడివిడిగా ఏర్పాట్లు చేస్తున్నామా! అలా జరగడం లేదు. ఉదర వేదిక పైన ఆకలి పేరిట రగల్చబడుతున్న అగ్ని అందరి తరఫునా ఆహారమనే హవిస్సును తన లోనికే స్వీకరిస్తూ ఉన్నది. తానే తిరిగి అందరకూ అందిస్తూ ఉన్నది. 'దేవతలు అగ్నిముఖులు' అన్న వాక్యం మనలో ప్రతి పూటా రుజువవు తున్నది. వేద వాక్యాలంటే ఇలా ఉంటాయి. వాటిని ఇలా మనం దర్శనం చేయగలగాలి.

ఇంతకూ ఆకలి అంటే ఏమిటి? అన్నది బోధపడింది కదా! జీర్ణాశయం ఒక యజ్ఞ వేదిక అన్న సత్యం మనకు దర్శనం ఇచ్చింది కదా! కనుక ఆహార స్వీకరణను ఒక పవిత్ర క్రతువుగా ఒక మహా యజ్ఞంగా

నిర్వహించాలి' అన్నది స్పష్టమైంది కదా! అందుకే ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు తినరాదు. ఏది పడితే అది తినరాదు. శుచిగా, రుచిగా అప్పటికప్పుడు తయారయిన ఆహారాన్ని కాల నియమాన్ని పాటిస్తూ, శ్రద్ధా భక్తులతో ఆ యజ్ఞాగ్నికి సమర్పించుకోవాలి. నడుస్తున్న యజ్ఞాన్ని యజ్ఞంగానే నడుప వలసిన బాధ్యత మన మీద ఉన్నది. దీనిని గుర్తెరిగిన వారు ఆహార స్వీకరణలో అపచారాలు జరుగనీయరు. దానితో వారు చీటికీ, మాటికీ అనారోగ్యములకు గురికారు.

గీతా వాక్యం

నేను వైశ్వానర రూపుడనై జీవుల దేహాలను ఆశ్రయించి ఉంటూ వారు స్వీకరిస్తున్న ఆహారాన్ని ఎప్పటికప్పుడు నాలుగు విధాలుగా పచనం చేస్తూ వారి దేహాలను నిలబెడు తున్నాను! అని భగవద్గీతలోని శ్రీకృష్ణుని వాక్యం. ఈ వాక్యాన్ని అనుసరించి మనం ఆకలి అనబడుతున్న అగ్నిని వైశ్వానర అగ్నిగా, దైవం యొక్క ఒక విశిష్ట రూపంగా స్వీకరించ వలసి ఉంది. 'ఉదరం ఒక యజ్ఞవేదిక' అన్న దర్శనాన్ని ఈవాక్యం మరింతగా ధ్రువ పరుస్తోంది. ఆహార స్వీకరణ విషయంలో మన బాధ్యతను మరింతగా పెంచుతోంది. మరింతగా గుర్తు చేస్తోంది. దైవమే ఆకలి అన బడే అగ్ని రూపంలో నిలబడి మనం అందిస్తున్న ఆహారాన్ని స్వీకరిస్తూ మన పైగల అపారమైన ప్రేమతో, దానిని ఎప్పటికప్పుడు నాలుగు విధాలు గా పచనం చేసి మన దేహాలను నిలబెడుతూ వస్తున్నానని హెచ్చరిస్తు న్నాడు.*

---

* గీత 15–14

మనం తీసుకొంటున్న ఆహారాన్ని ఇనుము మొదలైన లోహాలుగా, రస, పత్రాది వృక్షధాతువులుగా, రక్త, మాంసాది జంతు ధాతువులుగా, మేధస్సు మొదలైన మానవ ధాతువులుగా రూపొందిస్తూ, మనకు ఈ రూపును అందిస్తూ ఉన్న ఆ దైవాన్ని ఆహార స్వీకరణ అనే అర్చన ద్వారా మనం నిత్యమూ ఆరాధించుకోవలసి ఉంది.

వేదవాక్కు

వేదం ఇలా చెబుతున్నది. "అన్నాన్ని నిందించ కూడదు. అన్నాన్ని పారవేయకూడదు. అన్నాన్ని వృద్ధిచేయడం ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ మాన కూడదు. ఈ మూడు అంశాలనూ నిత్యవ్రతాలుగా స్వీకరించాలి." తైత్తిరీయ ఉపనిషత్తు భృగువల్లిలోని వాక్యాలివి. వినడానికే ఇంత బాగున్నాయి. ఆచ రిస్తే ఇంకెంత బాగుంటాయి. ఆచరిద్దాము. అలా చరిద్దాము.

విధి నిర్వహణము

మనం చేయగలిగింది మనం చేయాలి. మనం చేయవలసింది మనం చేయాలి. మనకు రానిది మనం చేయకూడదు. మనది కానిది మనం చేయకూడదు.

మనం చేయగలిగిందీ, మనం చేయవలసిందీ కలిసి మనకు స్వధర్మం అవుతుంది. మనకు రానిదీ, మనది కానిదీ మనకు పరధర్మం అవుతుంది. స్వధర్మ నిర్వహణలో మరణం సిద్ధించినా మంచిదే! పరధర్మ నిర్వహణకు మాత్రం వ్యామోహ పడవద్దు. అది నీ జీవితాన్ని భయావహం చేస్తుంది. కొద్దో గొప్పో దోషమున్నట్లు కనిపించినా స్వధర్మాన్ని విడిచి పెట్టవద్దు. ఆ మాత్రం దోషం ఏ పనిలోనైనా ఉంటుంది. ఎటువంటి పరిస్థితులు ఎదురయినా నీ స్వధర్మం నుండి నీవు చలించవద్దు. అప్పుడు మాత్రమే నీవు నీకీయబడిన పాత్రను పోషించిన వాడివవుతావు! ఇవి గీతలో శ్రీకృష్ణుడు విధి నిర్వహణను గురించి చేసిన కొన్ని ఉపదేశాలు.

అయితే మన స్వధర్మమేమిటో మనకెలా తెలుస్తుంది? మనం ప్రయత్నించాలేగాని, సులువుగానే తెలుస్తుంది.

దేహ నిర్మాణం

మన దేహ నిర్మాణమే మన పని ఏమిటి అన్నది కొంతవరకు తెలియ జెబుతుంది! ప్రకృతి ఎవరి పనికి తగిన దేహాన్ని వారికి నిర్మాణం చేసిపెడుతూ ఉంటుంది. ఎవరు ఏ పని చేయవలసి ఉన్నదో దానికి తగినట్లుగా వారి శరీర నిర్మాణం ఉంటుంది! నాటకంలో పాత్రకు తగిన వేషం ఉండదూ! పాత్రకు తగిన రూపురేఖలు దిద్దబడవా! అలాగే మన పాత్రకు తగిన రూపురేఖలు మన తల్లి గర్భంలోనే మనకు దిద్దబడతాయి.

పరిసరాలు

దేహ నిర్మాణం తరువాత మనమేం చేయడానికి పుట్టాము అన్నది మనకు తెలియజెప్పే రెండవ అంశం-మనం పుట్టిన కుటుంబం, పరిసరాలు, వాతావరణం, కాలం, దేశం — మనం అక్కడే ఎందుకు పుట్టాలి? ఆ వాతావరణంలోనే ఎందుకు పుట్టాలి ? ఆ కాలంలోనే ఎందుకు పుట్టాలి ? ఆదేశంలోనే ఎందుకు పుట్టాలి ? ఈ అంశాలను గమనించుకున్నట్లయితే మనమేం చేయడానికి పుట్టాము-అన్నది మరికొంత మనకు తెలుస్తుంది.

అభిరుచులు

పుట్టి పెరుగుతున్న మనకు కొన్ని ఊహలు వస్తూ ఉంటాయి.కొన్ని ఆశలు కలుగుతూ ఉంటాయి. కొన్ని అభిరుచులు - ఏర్పడుతూ ఉంటాయి. మన ఊహలూ, ఆశలూ, ఆశయాలూ, అభిరుచులూ మన మేమిటిఅన్నది, మన పాత్ర ఏమిటి అన్నది మనకు కొంతవరకు తెలియచెబుతూవుంటాయి. స్వధర్మం ఏమిటి అని ఒక నిర్ణయానికి వచ్చేటప్పుడు వీటిని కూడా మనం క్షుణ్ణంగా గమనించుకోవలసి ఉంటుంది. మనకొచ్చే ఆలోచనలు మన పాత్రకు అనుగుణంగా ఉండటానికే ఎక్కువ అవకాశముంది.

జ్యోతిర్విద్య

మనం చేయవలసి ఉన్నది ఏమిటి? అన్న అంశాన్ని మనకు తెలియ జెప్పడంలో చక్కటి పాత్ర వహించగలిగింది మన జాతక చక్రం. ఈ భూమిమీద మనం పడి, మొదటి కేక పెడతామే, మొదటి శ్వాస మనం పీలుస్తామే - ఆ క్షణంలో ఆకాశంలో ఉన్న గ్రహగతులు మన జీవన గతిని సూచిస్తాయి. జ్యోతిష శాస్త్రం ఉన్నది, భవిష్యత్తును గూర్చి తెలుసు కోవడానికికాదు, మనం మన జీవితాన్ని ప్రణాళికా బద్ధంగా నిర్వహించుకోవ డానికి! భవిష్యత్తును తెలుసుకోవాలి అనుకోవడానికీ, జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దు కోవాలి అనుకున్నదానికీ మధ్య చాలా తేడా ఉన్నది. ఒక స్త్రీని అనుభవిం చాలీ అనుకోడానికీ, ఆ స్త్రీ మూర్తిని ఆరాధించాలి అనుకోవడానికీ మధ్య ఎంత తేడా ఉందో, అంత తేడా ఉంది. చీకటి దారిలో నడుస్తున్న వానికి చేత పెట్టబడిన దీపం వంటిది జ్యోతిర్విద్య. తాను జ్యోతియై మనను ముందుకు నడిపిస్తుంది. కనుకనే అది జ్యోతిర్విద్య అయింది. చీకటి దారిలో చేత పెట్టబడిన దీపం ఏం చేస్తుంది? ముందు దారి ఎలా ఉన్నదో గమనించగలిగేటట్లు చేస్తుంది. ఆ గమనికను సద్వినియోగం చేసికొని ముందుకు సాగవలసింది మాత్రం మనమే! అలాంటి జ్యోతిర్విద్య మన మెలాంటి స్థితిలో, ఎందుకు పుట్టామో మనకు తెలియ జెబుతుంది. మన స్వధర్మాన్ని గూర్చి మనకు తెలియజేస్తుంది.

చేతులలోనే

కొందరు కొందరికి జాతక చక్రాలు ఉండవు. పుట్టిన తేదీలు వ్రాయ బడి ఉండవు. లేదా వారికి గుర్తుండవు. మరి అప్పుడేం చేయాలి? కంగారు పడవలసిన పనిలేదు. ప్రకృతి మాత ఎవరి కథ ఏమిటి అనేది వారి చేతు

లలోనే వ్రాసి పంపిస్తున్నది. గీసి పంపిస్తున్నది. మనిషిని గూర్చి తెలుసు కోవడానికి —ఇంతవరకూ అతడి ప్రయాణం ఎలా సాగిందీ, ఇకపైన ఎలా సాగడానికి అవకాశముందీ, ఎలా సాగితే బాగుంటుంది? అన్న అంశాలను గమనించుకోవడానికి ఆ మనిషి చేతులలోని గీతలు చాలు. అయితే అవి ఒక ప్రత్యేకమయిన భాషలో ఉంటాయి. ఆ భాష మనకు రావాలి. లేదా ఆ భాష తెలిసిన వాడు మనకు కావాలి. ఆ భాషనే 'హస్త సాముద్రికం' అంటారు. అంగ సాముద్రికం, హస్త సాముద్రికం, జ్యోతిర్విద్య- ఇవి మనిషిని గూర్చి మనిషికి తెలియచెప్పే శాస్త్రాలు.

పెద్దల మాట

చివరిగా మనను గూర్చి మనకు తెలియ చెప్పి, మన కర్తవ్యంలో మనని నిలబెట్టగలిగిన వారు మహనీయులయిన పెద్దలు. ఎవరు పెద్దలు ? ఎవరు లోకశ్రేయస్సును సాధించడమే దినచర్యగా నడుపుతున్నారో వారు పెద్దలు. ఎవరు లోకమే తాముగా బ్రతుకుతున్నారో వారు పెద్దలు. అలాంటి పెద్దలను మనం సమీపించినప్పుడు వారు మనలను గుర్తించ గలరు. మన స్థితిని గుర్తించగలరు. మన కర్తవ్యాలను గుర్తించగలరు. మనను ఆ కర్తవ్యంలో నిలబెట్ట గలరు.

డిమాండ్ కాదు కమాండ్

ఈ విధంగా దేహనిర్మాణం, మన పుట్టిన పరిసరాలూ, మన ఆశలూ, ఆశయాలూ, మన జాతక చక్రం, మన చేతులలోని గీతలూ, మనను అకార ణంగా ప్రేమిస్తున్న పెద్దలూ, మన స్వధర్మమేమిటో మనం తెలుసుకోవ డానికి సిద్ధంగా అమర్చబడి ఉన్న అవకాశాలు. ఎవరిచేత? ప్రకృతిమాత చేత! ఈ వసరులను వినియోగించుకోవడంలోనే ఇక మనం వివేకాన్ని చూపించవలసి ఉంటుంది. ఇవేమీ గమనించుకోకుండా, చుట్టూ ఉన్న సమా

జంలో దేనికి 'డిమాండ్' ఉన్నదో దాని వెంట మనం పడిపోకూడదు. దేనికి డిమాండ్, అన్నది కాదు మనకు కావలసింది. మనకు దేనిమీద 'కమాండ్' ఉన్నది! మనకు దేనిమీద 'కమాండ్' రావడానికి అవకాశ మున్నది?- అన్నదీ మనకు కావాలి. ఇప్పుడు అందరూ కంప్యూటర్ల వైపుకు పోతున్నారు. దానికి 'డిమాండ్' ఉన్నదని అందరూ ఒకవైపుకే పోతే! ఆ డిమాండ్ ఎంతకాలముంటుంది? మేం చదువుకునే రోజుల్లో ఇంజ నీరింగ్‌కు మంచి డిమాండ్ ఉండేది. ఇంకేముంది! అందరూ అటువైపుకు వెళ్ళారు. కొన్ని సంవత్సరాలు గడిచాయి. ఇంజనీర్లకు ఉద్యోగాలు దొర కకపోగా, పెళ్ళిళ్ళు కూడా కాని స్థితి ఏర్పడింది. ఆడపిల్లల తల్లిదండ్రులు ఇంజనీర్లు కనబడితే తప్పుకొని వెళ్ళిపోసాగారు. ఆ అబ్బాయి ఇంజనీరా? అయితే వద్దులెండి. ఇంకెవరినైనా చూద్దాం అని అనడం నేను నా చెవు లారా విన్నాను.

పీడకల నుండి పాత్రధారణకు

ఇంతకూ చిత్రమేమిటంటే - నిరుద్యోగ సమస్యను సృష్టించ గలగటం! యుగాల తరబడి మనదేశంలో నిరుద్యోగం ఎందుకు లేదూ! ఇటీవలి కాలంలోనే అది ఎందుకు పెచ్చరిల్లుతోంది? ఎందుకు సమస్యగా ఒక భూతంగా రూపొందుతోంది? మన పూర్వులకున్న అవగాహన ఏదో మనలో లోపించిందన్నమాట! ఏమిటి ఆ అవగాహన! ఎలాంటి అవగా హనతో వారు యుగాల తరబడి నిరుద్యోగమన్నది ఒక సమస్యకాకుండా చూడగలిగారు? వారి అవగాహన ఇది: ఈ జగత్తు ఒక నాటకరంగం. మన మందరం ఇందులో పాత్రధారులం. పాత్రధారి కానివాడు నాటకరంగం మీదికి రాడు అలాగే పోషించడానికి పాత్ర లేనివాడు ఈ జగన్నాటక రంగమయిన ఈ భూమి మీదకు రాడు. ఒక మంచి రచయిత వ్రాసిన

నాటకంలోనే అనవసరమయిన పాత్రలుండవు. తనకంటూ పాత్ర లేనివాడు వేదిక మీదకు రాడు. అలాంటిది ఈ జగన్నాటకం ఇంకెంత పకడ్బందీగా వుంటుంది! పోషించడానికి పాత్ర లేనివాడు ఈ రంగంమీదికి వస్తాడా? పోషించడానికి తన కంటూ ఒక పాత్ర ఉన్నప్పుడు ఇంక దిగులేముంది? ఏ పాత్ర ప్రత్యేకత ఆ పాత్రకున్నప్పుడు, ఏ పాత్ర సంభాషణలు ఆ పాత్రకున్నప్పుడు మరొక పాత్రతో ఈ పాత్ర పోటీ పడవలసిన అవసర మేముంది? ఆలోచించండి! నాటకరంగం మీద ఒక పాత్రతో ఇంకొక పాత్ర శ్రుతి కలపవలసిన అవసరం ఉందిగాని, పోటీపడవలసిన అవసరం లేదు. కనుక ఈ సృష్టిలో విభిన్న వ్యక్తుల మధ్య ఉండవలసింది 'కో ఆపరేషన్' కాని 'కాంపిటీషన్' కాదు. ఇవాళ మనం లోకమంటే కాంపిటీషన్ అనుకుంటున్నాము. జీవితమంటే ఒక పోరాటం, ఒక ఆరాటం అనేస్థితికి వచ్చేశాము. ఇదంతా ఒక పీడకల. దీనినుండి మనకు మెలుకువ రావాలి. మెలుకువవస్తే మన పాత్ర మనది. మన సంభాషణలు మనవి. మన పాత్రను ధరించ వలసింది మనమే! మనం తోటివారితో కలిసి పని చేయవలసింది ఉందిగాని, కలహించవలసిన అవసరం లేదు. ఒకరి అవకాశాలను మరొకరు ఎత్తుకుపోలేరు. అని మన మనస్సు కుదుటపడుతుంది. అయితే మామూలు నాటకానికీ, జగన్నాటకానికీ కొన్ని చిత్రమయిన తేడాలున్నాయి. మామూలు నాటకంలో మన పాత్ర ఏమిటో మనకు తెలుస్తుంది. మన సంభాషణ లేమిటో మనకు తెలుస్తాయి. మనం ఎక్కడ ఎలా నటించాలో మనకు ముందుగా చెప్పబడుతుంది. మనం అనేకసార్లు రిహార్సలు వేసుకునే అవకాశముంటుంది. కథ ఏమిటో మనకు ముందే తెలుసు. ఏ సన్నివేశాలు ఎప్పుడు వస్తాయో తెలుసు. కథ ఎలా ముగుస్తుందో తెలుసు. మరి జగన్నాటకంలో! ఏవీ ముందు తెలియవు. అప్పటికప్పుడు తెలుస్తూ ఉంటాయి. ఎప్పటి కప్పుడు తెలుస్తూ వుంటాయి. ఎంతవరకు అవసరమో

అంతవరకే తెలుస్తూ ఉంటాయి. తెలిసినవానితో ముందుకు సాగుతూ ఉండాలి.

శ్రుతి కుదిరేటందుకు

ఈ సందర్భంలో మన పెద్ద లొక పనిచేసారు. మానవునికి ఊహ తెలిసే వయస్సు వచ్చేనాటికే అతణ్ణి విద్య నేర్పడానికై గురువుకు అప్ప గించాలి అన్నారు. ఆ అప్పగించడానికి ఉపనయనం అని పేరు పెట్టారు. ఉపనయనం అంటే సమీపించడం. గురువును సమీపించడం ఆ గురుమూర్తి తనను సమీపించిన పిల్లలకు గాయత్రి మహామంత్రాన్ని ఉపదేశిస్తాడు. గాయత్రి అంటే ఏమిటి? గానం చేసిన వారిని రక్షించేది. ఎలా రక్షిస్తుంది? ఆ గానం చేస్తున్న వ్యక్తికి మిగిలిన సృష్టిశక్తితో అనుసంధానం కలిగిం చడం ద్వారా! ఆ అనుసంధానం వల్ల ఏం జరుగుతుంది? తాను చేయవల సింది ఏమిటి అన్నది, ఆ వ్యక్తికి ఎప్పటి కప్పుడు తెలుస్తుంది! గాయత్రీ మంత్రంయొక్క సారాంశం ఏమిటి? మామా బుద్ధులను ప్రేరేపిస్తున్న దెవరో, మాకు కావలసిన ప్రచోదనాన్ని అందిస్తున్న దెవరో, ఆ వెలుగును మేము వరిస్తున్నాము." అని. 'ఆ వెలుగునకు మేము నమస్కరిస్తున్నాము.' అని. అంటే అర్ధమేమిటి? మా పాత్ర ఏమిటో, ఆ పాత్ర పోషణ యొక్క వైఖరులేమిటో మాకు ఎప్పటి కప్పుడు ప్రసన్నం చేస్తున్నటువంటి అనగా తట్టేటట్లుగా చేస్తున్నటువంటి వెలుగునకు మేము నమస్కరిస్తున్నాము.' అని గాయత్రీ ఉపదేశంతో విద్యాభ్యాసం ప్రారంభమవుతుంది. అంటే ఏం జరుగుతుంది? ఆ పిల్లవాడు ఏ పని చేయడానికి ఈ భూమి మీదకు వచ్చాడో ఆ పనికి తగిన విద్యలలో అతనికి శిక్షణ ఈయబడుతుంది. ఇంక అతడికి కావలసింది ఏముంది? తాను చేయవలసిన పని తెలుస్తోంది. పనిచేయడానికి కావలసిన శిక్షణ విద్యాభ్యాసంగా అందుతోంది. విద్యా

భ్యాసం పూర్తయ్యేనాటికి అతడి పాత్ర పోషణలో అతడు కుదురుకుంటు న్నాడు. తాను చేయవలసిన పని, తాను మాత్రమే చేయవలసిన పని నిండుగా చేసి తరిస్తున్నాడు. ఇదీ విద్యాభ్యాసానికి అర్థం. ఇలాంటి శిక్షణనే మనం విద్యాభ్యాసం అనాలి. ఏదిపడితే అది చదివి ఏది దొరికితే అందులో చేరి అదే విద్య అనుకోకండి! అనుకున్నా మాత్రం అది విద్య అవుతుందా ?

శ్రుతి నిలిచేటందుకు

మనవారు గాయత్రిని అంతటితో విడిచిపెట్టలేదు. అనగా విద్యా భ్యాస కాలంతో వదిలిపెట్ట లేదు. విద్యాభ్యాస కాలంలో పట్టుబడిన గాయత్రిని జీవితాంతం ఉపాసించా లన్నారు. ఎందువల్ల ? మనకూ, మన సృష్టిశక్తికీ అనుసంధానం జీవితాంతం ఉండితీరాలి కనుక ! అలా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే మన పాత్ర ఏమిటో మనకు తెలుస్తూ కథ రక్తి కడుతుంది గనుక ! నాటకంలో 'ప్రాంప్టరు' ఉంటాడు. అతడు మనకు వినబడకుండా నటుడికి కావలసింది చెబుతూ వుంటాడు. అతడు చెబుతున్నది మనకు వినబడితే నాటకం అభాసుపాలవుతుంది. అలా గని అతడు చెప్పడం మానేస్తే నాటకం రక్తి కట్టకపోవచ్చు. కనుక అత డుండాలి. అతడు చెప్పాలి. మనకు వినబడకుండా నటుడికి వినబడేటట్లుగా చెప్పాలి గాయత్రి ఉపాసనవల్ల ఈ జగన్నాటకంలో మనకు అలాంటిఏర్పాటు జరుగుతుంది. ఎప్పటికప్పుడు మనపాత్ర ఏమిటి అన్నది మనకు తడుతూ ఉంటుంది. కనుకనే మన పెద్దలు మూడుపూటలా గాయత్రిని ఉపాసించ మన్నారు. త్రికాల సంధ్యావందనం అంటే అదే! ఆ లింకు చెదరకూడదు. ఆ లింకు అలాగే కొనసాగాలి. అందుకే ఆ ఉపాసన అన్ని వేళలా కొన సాగాలి. జీవితాంతం కొనసాగాలి. స్వధర్మం ఏమిటన్నది, కర్తవ్యం ఏమి టన్నది తెలిపి ఆచరించడానికి మనవాళ్ళు ఎంత చక్కటి ఏర్పాటు చేసి

పెట్టారో చూడండి! మళ్ళీ ఆ ఏర్పాటును ఎంత పకడ్బందీగా రూపొందిం చారో గమనించండి! ఆ ఏర్పాటును మనం గమనిస్తే, ఆ ఏర్పాటును మనం వినియోగించుకుంటే మన జీవితంలో ఇంక శ్రుతే వుంటుంది. అప శ్రుతి వుండదు. ఇప్పుడు మనం అనుభవిస్తున్న సమస్యలు అపశ్రుతులు. జీవిత నిర్వహణ చేతగాని స్థితిలో, జీవిత నిర్వహణకు తగిన శిక్షణను మనము పొందనట్టి స్థితిలో మనకు వినబడుతున్న అపశ్రుతులు ఇవి! మళ్ళీ గాయత్రికి మనం దగ్గరవుదాం. అప్పుడు మనకు శ్రుతులు మాత్రమే విన బడతాయి.

శ్రమ విభాగం

శ్రమ భౌతికమైనది. మానసికమైనది—అని రెండు విధాలుగా ఉంటుంది మనం ప్రధానంగా శారీరకమయిన శ్రమకు పనికివస్తామా. మాన సికమయిన శ్రమకు పనికివస్తామా! అన్న అంశాన్ని గమనించుకోవాలి. ఏ శ్రమకు పనికివచ్చేవాళ్ళం ఆ శ్రమకే అంకితం కావడం మంచిది. శారీర కంగా శ్రమించవలసినవాడు, గౌరవం లభిస్తోంది కదా అని మానసిక శ్రమ లోనికి అడుగుపెడితే ముందుకు సాగడం కష్టమవుతుంది. మానసికమైన శ్రమ చేయదగినవాడు అందుకు తగిన అవకాశం లభించక శారీరక శ్రమకు సిద్ధపడితే ఆ శ్రమకు న్యాయం చేయలేక ఇబ్బంది పడవలసి వస్తోంది ఎవరు చెయ్యగలిగిన శ్రమ వారు చేయాలి. ఎవరు ఏ శ్రమకు పనికివస్తారో వారు ఆ శ్రమకే అంకితం కావాలి. అలా జరగాలి అంటే శారీరకమైన శ్రమకూ, మానసికమైన శ్రమకూ అన్నివిధాలా సమ ప్రాధాన్యం లభిం చాలి. గౌరవం విషయంలో గానీ, ఆర్థిక ప్రయోజనాల విషయంలో గానీ, రెండింటికీ సమప్రాధాన్యం లభించిననాడు ఎవరిపని వారు చేసుకుంటారు. ఇందులో ఒకదానికి మనం పెద్ద పీట వేసిననాడు మిగిలినవారు కూడా ఈ

పీటమీదకు రావటానికే ప్రయత్నిస్తారు. దానితో మొత్తం సమాజం అస్తవ్యస్తమవుతుంది. అంతేకాక శారీరకమైన శ్రమా, మానసికమైన శ్రమా ఒకదానికొకటి పరస్పర పరిపోషకాలని మనకు తెలియాలి. ఒక ఇల్లు కట్టబడటమంటే ప్లాను వేయబడటమనే మానసిక శ్రమ జరగాలి. ఆ ప్లాను ప్రకారము ఇల్లు కట్టబడటమనే శారీరకమైన శ్రమా జరగాలి. ఈ రెండు శ్రమలూ కలిసి మెలిసి ప్రవర్తించడమనేది అంతటా అన్ని వేళలా జరగాలి. వాటిమధ్య సమతూకం నిలబడాలి.

రెండు రాజ్యాలు

మనకు దేవుని రాజ్యం మానవ రాజ్యం అనే రెండు కార్యక్షేత్రాలు వున్నాయి. ఈ రెండు రాజ్యాలలో మనం దేనికి చెందినవారమో, దేనిలో మనం రాణించగలమో అందులో మనం నిలబడాలి. వ్యవసాయం మొదలైనవి దేవునిరాజ్యం క్రిందకు వస్తాయి. వీటిలో మానవుని కృషితోపాటు దేవుని ప్రమేయం కూడా ఎక్కువగా వుంటుంది. ఒక వడ్లగింజ నుండి కొన్నివందల వడ్లగింజలు పంట రూపంలో వ్యక్తం చేయబడుతున్నాయి. అవి వ్యక్తంచేయబడి చేతికందే లోపున అడుగడుగునా ప్రకృతీ, దైవం రెండూ రైతుకు సహకరించవలసిందే!

కర్మాగారాలూ మొదలైనవి మానవ రాజ్యం క్రిందకు వస్తాయి. ఇక్కడ ఒక గడియారం నుండి పది గడియారాలు పుట్టవు. పది గడియారాలు కూడా మానవునిచేత తయారు చేయబడవలసిందే! ఇందులో కూడా ముడిసరుకును అందించడంలో భగవంతునిప్రమేయంవున్నా, ఆ ముడిసరుకును మేలుకొలిపి, మలుచుకొని విభిన్న రీతులలో రూపొందించుకోవడంలో మానవుని ప్రమేయం అధికంగా వుంది.

దేవుని రాజ్యంలో అలసట తక్కువ. మానవ రాజ్యంలో అలసట ఎక్కువ. వ్యవసాయదారుడు తెల్లవారు ఝామున బండిపైన పాటలు పాడుతూ వెళ్తున్నాడు. మళ్ళీ రాత్రి తిరిగివచ్చేవేళ కూడా కమ్మని పద్యాలు పాడుతూ వస్తున్నాడు. ఒక కర్మాగారంలోని కార్మికుడు గానీ, ఒక కార్యాలయంలోని ఉద్యోగి గాని ఉదయం వెళుతున్నప్పుడు ఎలా వెళ్తున్నాడో, సాయంత్రం తిరిగి వస్తున్నప్పుడు ఎలా వుంటాడో మనకు తెలుసు. దేవుని రాజ్యంలో దేవుని స్పర్శ అలవోకగా అందుతుంది. కనుక అలసట అనిపించదు. మానవ రాజ్యంలో దేవుని స్పర్శను అనుభవించాలీ అంటే మనం మరింత లోతుకువెళ్ళి సాధన చేయాలి. ఆసాధన జరుగనంతవరకు మానవ రాజ్యం అలసటను కలిగిస్తుంది. ఆ సాధనజరుగుతూ వుంటే ఈరాజ్యంలో కూడా అలసట కనిపించదు. ఈ రెండు రాజ్యాలూ మనకు కావలసినవే! రెండూ చెట్టాపట్టాలు వేసుకొని వెళ్ళవలసినవే! దేవునిరాజ్యం నిర్లక్ష్యం చేయబడితే ఆహారంలభించదు. శరీరాలు నిలబడటానికి అవకాశముండదు. మానవరాజ్యం నిర్లక్ష్యం చేయబడితే ఉపకరణాలు తయారు కావు. జీవితాలు సౌకర్యవంతాలు కావు. కర్షకుడు దేవుని రాజ్యానికి ప్రతినిధి! కార్మికుడు మానవ రాజ్యానికి ప్రతినిధి! కర్షక, కార్మికులమధ్య సమతూకం నిలబడాలి. వారికి సమప్రాధాన్యత ఈయబడాలి.

స్త్రీ - పురుషులు

స్త్రీ పురుషులలో ఎవరికి తగినట్లుగా వారికి శ్రమ విభజన జరగాలి. పురుషుడు మనస్సు ప్రధానంగా జీవిస్తూ వుంటాడు. మనస్సుకు సంబంధించిన పనులలో అతడు రాణిస్తాడు. స్త్రీ ఎక్కువగా హృదయపరమైన జీవితాన్ని కలిగి వుంటుంది. హృదయానికి సంబంధించిన కృషిలో ఆమె రాణించగలుగుతుంది.

స్త్రీలను ఉపాధ్యాయులుగా వినియోగించుకోవచ్చు. వైద్యులా, నర్సులుగా వీరిని రూపొందించి, వారి నుండి సేవలు అందుకోవచ్చు. ఒక బోధన, ఒక వైద్యసేవ - ఇలాంటివి హృదయంతో ముడిపెట్టుకున్న వృత్తులు. స్త్రీలు వీటికి బాగా నప్పుతారు. ఈ విభజనను మరచి, వారిని గుమాస్తాలుగానో, టైపిస్టులుగానో రూపొందించామనుకోండి. అప్పుడు స్త్రీలు క్రమంగా తమ స్త్రీత్వాన్ని అయినా కోల్పోతారు లేదా మనస్సు నలిగి పిచ్చివాళ్ళన్నా అయిపోతారు. సాధ్యమైనంత వరకు స్త్రీలను హృదయ సంబంధమైన వృత్తులలో-ఎక్కడయితే దుష్టుడు కూడా చేయెత్తి దణ్ణం-పెడతాడో-అక్కడ నిలుపుకోవడం మనకు చేతకావాలి. ఆమె ఒక బోధనలో వున్నప్పుడు, ఒక వైద్యసేవలో వున్నప్పుడు తనకు కలిగిన దివ్య స్థితిని అనుభవింప జేయగలుగుతుంది.

కొందరు స్త్రీలు మానసికమైన పనులలో కూడా మొగవాళ్ళకు పోటీగా రాణించగలుగుతారు. అప్పుడు వారికి ఆయా పనులను సంతోషంగా అప్పచెప్పవచ్చు. ఒక్కమాట! మనకు కనబడుతున్న పురుషులంతా పురుషులు కారు. కనబడుతున్న స్త్రీలంతా స్త్రీలుకారు. పురుషులలో స్త్రీలుంటారు. స్త్రీలలో పురుషులుంటారు. అంటే పురుషతత్త్వం కలిగిన స్త్రీలుంటారు. స్త్రీ తత్త్వం కలిగిన పురుషులుంటారు. అలాంటప్పుడు వారికి ఆయా వృత్తులను అప్పగించడానికి మనమేమీ మొహమాట పడనక్కర లేదు.

సర్వసాధారణంగా సమాజంలోని మానసికమైన శ్రమ మగ వారికి అప్పగించబడాలి. హృదయ పరమయిన శ్రమ ఆడవారికి అప్పగించబడాలి. ఈ రెండింటి మధ్యా చక్కటి అవగాహన రూపొందాలి. అప్పుడు సమాజం సాఫీగా సాగిపోతుంది.

ఆశ్రమ విభజన

ఆశ్రమ విభజన మన పెద్దలు చేసిన శ్రమ విభజన! మనిషి యొక్క వయస్సునుబట్టి చేయవలసిన శ్రమయొక్క వైఖరి ఎలా వుండాలి? అన్నది మన పెద్దలు ఈ విభజనలో చూపించారు. ఆశ్రమాలు నాలుగు. బ్రహ్మచర్యాశ్రమం, గృహస్థాశ్రమం, వానప్రస్థాశ్రమం, యత్యాశ్రమం.

మనం ఏ పని చేయడానికి ఈ భూమిమీదకు వచ్చామో తెలుసుకొని ఆ పని చేయడానికి కావలసిన శిక్షణను పొందడమనేది బ్రహ్మచర్యాశ్రమంలో జరగాలి. విద్యాభ్యాసం అంటే అది! మనం చేయవలసిన పనికి మనం పొందవలసిన శిక్షణను పూర్తిగా పొందితే అప్పుడు మనం విద్యాభ్యాసాన్ని పూర్తి చేసినట్లవుతుంది.

చేయవలసిన పనికి పొందవలసిన శిక్షణ పూర్తి అయిన తరువాత ఆ చేయగలిగిన పనితో సమాజాన్ని సేవించగలిగే మహత్తర అవకాశమే గృహస్థాశ్రమం. ఆ సేవ తృప్తికరంగా సాగడానికే వివాహం! సంతతిని పొందడం! వివాహం వల్ల సేవకు నిండుదనం వస్తుంది. సంతతివల్ల సేవ, ముందు తరాలవారికి అందించడానికి వీలవుతుంది.

శరీరానికి ఓపిక తగ్గుతుంది. వయస్సు మీదపడుతూ వుంటుంది. అప్పుడేం చేయాలి? మనం చేస్తున్న పనిని పిల్లలకు అప్పజెప్పి మనం వారికి మన అనుభవాన్ని సలహాల రూపంలో అందిస్తూ వుండాలి. ఇది వానప్రస్థాశ్రమం. గృహస్థాశ్రమంలో పొందిన అనుభవం వానప్రస్థాశ్రమంలో నలుగురికీ పంచబడుతుంది. శరీరానికి ఓపిక తగ్గిన ఆ వేళలో అతడు మానసికంగా సమాజాన్ని సేవిస్తున్నాడన్నమాట.

కొన్నాళ్ళకు మనస్సుకు కూడా ఓపిక తగ్గిపోతుంది. అంటే మనం పోషించవలసిన పాత్ర పూర్తయిందన్న మాట. పాత్రపోషణకుగాను మన

క్రీయబడిన శరీరమనే ఈ ఉపకరణాన్ని తిరిగి కృతజ్ఞతతో దైవానికి అప్ప గించడమే అప్పుడు మనం చేయవలసిన పని. ఆ స్థితినే మన పెద్దలు 'యత్యాశ్రమము' అన్నారు. ఈ విధంగా మన వయస్సుకూ జరగవలసిన శ్రమ నిర్వహణకూ చక్కని సంబంధమున్నది. ఆ సంబంధాన్ని అలాగే మనం సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. ఆ సద్వినియోగం జరిగిన నాడు మన జీవితానికి ఒక నిండుదనం వస్తుంది. మనం పనిని పూర్తిగా, పరిపూర్ణంగా చేసిన వాళ్ళమవుతాం. మనకొక పరిపూర్ణత లభిస్తుంది.

కొన్ని నియమాలు

విధి నిర్వహణలో మనం విధిగా పాటించవలసిన కొన్నినియమాలు ఇప్పుడు చెబుతాను.

ఒదిగి వుండాలి

మన కన్నా పెద్దలయిన వారికి మనం ఒదిగి వుండాలి. ఒదిగి వుండటం అంటే లొంగి వుండటం కాదు. లొంగి వుండటంలో భయం వుంటుంది. అది బానిసత్వమవుతుంది. ఒదిగి వుండటంలో గౌరవ భావ ముంటుంది. అది ప్రేమ తత్త్వమవుతుంది.

ఎవరు పెద్దలు

పెద్దలు అన్నప్పుడు ఎవరు పెద్దలు? అని ఒక ప్రశ్న వస్తుంది. మన కన్నా వయస్సులో పెద్దవారూ, మన కన్నా విద్వత్తులో పెద్దవారూ, మన కన్నా అధికారంలో పెద్దవారూ, మనకన్నా ఆశయ సాధనలో పెద్దవారూ- వీరంతా మనకు పెద్దలు. వీరికి మనం ఒదిగి వుండాలి. వీరిని మనం గౌర వించాలి. వీరికి నమస్కారం పెట్టడం, అది మనలోని సంస్కారానికి నిదర్శనం.

ఉన్నతాసనం

పెద్దలకన్నా ఎత్తయిన ఆసనాలమీద మనం ఎప్పుడూ కూర్చో కూడదు. వారు రాగానే మనం ముందుకు సాగి, ఉన్నంతతో ఉన్నతాసనం పైన వారిని కూర్చోపెట్టాలి. వారికన్నా ఉన్నతాసనం మీద కూర్చుంటే ఏమవుతుంది? అని మీరు అడగవచ్చు. తెలిసిచేసినా తెలియక చేసినా, అది మన నిర్లక్ష్యాన్ని తెలియ చేస్తుంది. ఆ నిర్లక్ష్యం క్రమంగా మనపతనానికి దారి తీస్తుంది!

పెద్దల ముందు

పెద్దల ముందు, సభలలోనూ ఆవలింతా, తుమ్మూ, దగ్గూ, ఉమ్మి వేయవలసి రావడం మొదలైన అసౌకర్యాలు కలిగినప్పుడు వాటిని సాధ్య మైనంత గుప్తంగా నిర్వహించుకోవడం మంచిది. పెద్దల కంటబడేటట్లుగా గాని, సభాజనులు వీక్షించేటట్లుగా గాని వాటిని ప్రదర్శించడం - అది అనా గరికమవుతుంది. పెద్దల యెడల అవిధేయతను తెలియజేస్తుంది. కనుక వాటి నిర్వహణ విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి.

ప్రయాణాలు - పనులు

ప్రయాణాలకు బయలుదేరుతున్నప్పుడు గాని, క్రొత్తపనులు ప్రారం భించినప్పుడుగానీ-ఇంటిలోని పెద్దలకు నమస్కరించి, వారి ఆశీస్సులు తీసి కొని ముందుకు సాగాలి. ఒకవేళ పెద్దలు లభ్యపడకపోతే దైవానికి నమ స్కరించి ముందుకు సాగాలి. ఇక్కడొక మాట చెబుతాను. జీవిత ప్రయాణాన్ని నిర్విఘ్నంగా కొనసాగడానికి కావలసిన పెట్టుబడి పెద్దల ఆశీస్సులేనని మరువకండి! లక్షలూ, కోట్లతో సాధించలేని పనిని పెద్దల ఆశీస్సులతో ఇట్టే సాధించవచ్చు. ఇచ్చట పెద్దలవగా దైవానికి ప్రతి నిధులు.

పెద్దల నీడలు

పెద్దల నీడలనుగాని, దేవాలయాల నీడలనుగాని త్రొక్కుతూ నడవరాదు. అలా త్రొక్కడమనేది జరిగితే క్రమంగా అది జీవిత ప్రయాణంలో దారి తప్పిపోవడానికి దోహదం చేస్తుంది. కనుక మనం ఎక్కడ నడుస్తున్నామో, ఎలా నడుస్తున్నామో మనకు తెలుస్తూ ఉండాలి. ఆ స్పృహ మనకు ఉండాలి.

మాటలలో నిపుణత

మాటలాడేటప్పుడు జాగరూకత అవసరం. మనమేం మాట్లాడుతున్నామో మనకు తెలియాలి, తెలిసి మాట్లాడాలి. మాట్లాడిన తరువాత తెలియకూడదు. మాటలలో 'లేదు', 'కాదు', 'రాదు' మొదలైన వ్యతిరేకార్థాన్నిచ్చే మాటలను సాధ్యమైనంతవరకు వాడకుండా ఉండే ప్రయత్నం చేయాలి. పని ఇవాళ కాదు. అని చెప్పేబదులు పని రేపటికి అవుతుంది అని చెప్పవచ్చుకదా! ఇంట్లో బియ్యం లేవు అని చెప్పడానికి బదులు బియ్యం తేవలసివుంది అని చెప్పవచ్చుకదా! దీపం పోయింది అని చెప్పే బదులు దీపం కొండెక్కింది అని పెద్దలు అంటూ ఉండటం మనకు తెలిసిన అంశమేకదా! వ్యతిరేకార్థాలు ఇచ్చేపదాలు ఎక్కువగా వాడబడుతున్న కొద్దీ జీవితం క్రమంగా నిస్సారమవుతుంది! నిర్వీర్యమవుతుంది. ఎవరికీ పనికిరానిదవుతుంది. ఇతరుల పనులను చెడగొట్టడానికి పనికి వచ్చేదవుతుంది. కనుక మనం మాటలాడటంలో జాగరూకత వహించాలి.

రిసీవింగ్ పోల్

ఎదుటివారు మాట్లాడుతున్నప్పుడు మనం వారితో కలబడి మాట్లాడకూడదు. వారు మాట్లాడటం పూర్తయిన తరువాత మనం మాట్లాడాలి. ఒకవేళ ఎదుటివారు, తాము మాట్లాడటాన్ని ఎప్పటికీ పూర్తిచేయకపోతే

అప్పుడేం చేయాలి? తగినచోట వారిని ఒడుపుగా ఆపి మనం చెప్పదలచింది చెప్పి పంపించాలి. అప్పుడుకూడా కలబడకూడదు. ఒకరు మాట్లాడుతూ ఉండగా, మరొకడు కలబడినప్పుడు ఎవరిమాట ఎవరికీ వినబడదు. ఎవరేం మాట్లాడుతున్నదీ ఇరువురికీ బోధపడదు. ఇక్కడ ఒక సూక్ష్మాన్ని గమనించాలి. ఎదుటివారు మాట్లాడుతున్నప్పుడు మనం 'రిసీవింగ్ పోల్'లో ఉంటాం. అంటే గ్రహించేవారుగా ఉంటాం. అవసరమున్నంత వరకు అలాగే ఉండాలి! అలాగే ఉండగలగాలి! మాట్లాడటం పూర్తయిన తరువాత ఎదుటి వ్యక్తి "రిసీవింగ్ పోల్"లోనికి వస్తాడు. అంటే గ్రహించ గలిగిన స్థితికి వస్తాడు. 'దీనికి మీరేం చెబుతారు?' అన్నట్లు చూస్తూ ఉంటాడు. అలా చూడనిచ్చి అప్పుడు చెప్పాలి. లేదా అలా చూసేట్లుచేసి అప్పుడు చెప్పాలి. మాట్లాడేటప్పుడు ఈ ఒడుపు మనకు అబ్బాలి.

పరుష వాక్కు

మాట్లాడేటప్పుడు మరొక నియమాన్నికూడా పాటించాలి. పరుషమైన వాక్కు పలుకకూడదు. అంటే తోటివారిని నొప్పించేటట్లు మాట్లాడకూడదు. మన మాటలు తోటివారిని ఒప్పించేటట్లుగా ఉండాలి. నవ్వించేటట్లుగా ఉండాలి. వాళ్ళని మళ్ళీ రప్పించేటట్లుగా ఉండాలి. వారున్న బాధామయ స్థితులలోనుండి వారిని తప్పించేట్లుగా ఉండాలి. అంతేగాని, నొప్పించేట్లుగా ఉండకూడదు. ఎదుటివారు తప్పుచేసినప్పుడు మన మాటలు వారు చేసిన తప్పేమిటో వారికి తెలియచెప్పగలగాలి! అప్పుడు వారు పశ్చాత్తాపం చెందుతూనే వికసిస్తారు. అలాకాక పనిచేయనందుకుగాను అవమానించినట్లుగా మనం వారిని మాట్లాడామనుకోండి. అప్పుడు వారు బాధతో కుంచించుకుపోతారు. వారి మనస్సుకూడా వికసించడానికి బదులుగా ముడుచుకుపోతుంది. కాబట్టి మన మాటలు అవతలివారు రియలైజ్ (realize) అయ్యేటట్లుగా ఉండాలితప్ప, రియాక్ట్ (react)అయ్యేటట్లుగా ఉండకూడదు.

మన పెద్దలు పరుషవాక్కును సప్త వ్యసనాలలో ఒక వ్యసనంగాచెప్పారు. వ్యసనం అంటే ఏమిటి? అలవాటయితే వదిలించుకోవడానికి కష్టమైనది. కనుక మనం పరుష వాక్కుకు అలవాటు పడకూడదు.

మ న ం మా త్ర మే

మనం పదిమందిలో ఉండగా మన దగ్గర ఒక తినుబండారమున్నప్పుడు దానిని మిగిలిన వారికి తలా కాస్త పంచి పెట్టకుండా మనం మాత్రమే తినరాదు.

చూ డ బో యి న ప్పు డు

పెద్దలను, పసి పిల్లలను, రోగగ్రస్తులయినవారినీ చూడబోయేటప్పుడు ఉత్తచేతులతో పోరాదు. వారికి తగిన ఫలాలో, పదార్థాలో, వస్త్రాలో మన చేతనుండాలి.

అ తి థి ఉ ం డా లి

సాధ్యమైనంత వరకు అతిథిలేకుండా ఇంటిలో భోజనం చేయడం జరగకుండా చూసుకోవాలి. మనం సంపాదించినదీ, లేదా మనం తయారు చేసుకున్నదీ, మనం మాత్రమే తినడంలో ఔచిత్యమూలేదు, ఆనందమూ లేదు. కనుక మరొకరికి పంచి, తినడం అనే అలవాటు మనకు ఉండాలి.

తలపాగా - చేతికర్ర

బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు తలకు పాగా, చేతిలో కర్రా అవసరమని మన పెద్దలు చెప్పారు. .ఇప్పుడు తలకు పాగాలకు బదులు హెల్మెట్లు పెట్టుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. రాత్రివేళా, కాని సమయాలలో తిరిగి వస్తున్నప్పుడు కుక్కలూ మొదలైనవి వెంబడిస్తూ ఉంటాయి. కర్రయొక్క అవసరం అలాంటప్పుడు తెలుస్తుంది. చాలామంది ఇళ్ళల్లో కర్ర కనబడదు! ఏదయినా కోతిలాంటిది వచ్చినా, దేనితో తోలాలో తెలియదు. మనపెద్దలు

మనుషుల అవసరాలను బాగా గమనించారు. ఇప్పుడు మన ఇళ్ళలో మన అవసరాలకు పనికివచ్చే వస్తువులకన్నా, మన అధిక్యతను చూపించే వస్తువులే ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. అవసరం వచ్చినప్పుడు అధిక్యత రక్షించగలదా?

బ య ట బ ట్ట లు

పనిపాటలమీద బయటకువెళ్ళి తిరిగి రాగానే ఆ దుస్తులను విడిచి అవకాశముంటే స్నానం చేసి మరీ ఇంటిలోనికి ప్రవేశించడం మంచిది. బయటకు వెళ్ళినప్పుడు మనం నానావిధ వాతావరణాలలో నడచివస్తాము. దుస్తులు ఆయా వాతావరణాలను ఆకర్షించుకోగల నిపుణతను కలిగి ఉంటాయి. కనుక ఆయా వాతావరణాల ముద్రలనుండి మనం బయటపడాలీ అంటే, ఆ దుస్తులను మొదట మనం బయటపెట్టాలి. మన పెద్దలు బజారుకు వెళ్ళివచ్చిన వారిని దుస్తులను విడవమనడం, బడికి వెళ్ళివచ్చినవారిని ఆ బట్టలను ప్రక్కన పెట్టమనడం ఈ ఉద్దేశంతోనే!

బ య ట కు వ ద్దు

నీరసంగా ఉన్నప్పుడుగాని, అనారోగ్యం పడిలేచిన వెంటనే గాని జనసమూహాలలోనిక్కీ, రద్దీ బజార్లలోనికి వెళ్ళకూడదు. మనలో ప్రతి ఒక్కరి చుట్టూ ఒక తేజోవలయం ఉంటుంది. నీరసంగా ఉన్నప్పుడూ, అలసిపోయినప్పుడూ, అనారోగ్యం పడి లేచినప్పుడూ ఆ తేజోవలయం కూడా నీరసపడుతుంది. అలాంటి నీరసమైన తేజోవలయంతో మనం రద్దీ బజార్లలోనికి వెళ్ళామనుకోండి. అక్కడ వేలాది జనం అందులో ఒక్కొక్కరికీ ఒక్కో తేజోవలయం! ఆ తేజో వలయాలకి మధ్య సంసర్గం, సంఘర్షణ జరుగుతూ ఉంటుంది. అలాంటి స్థితిలో మనం ప్రవేశించామనుకోండి. మన తేజోవలయం విలవిల్లాడిపోతుంది.మన శరీరం మరింతనీరస

పడి పోతుంది. మన మనస్సు ప్రశాంతతను కోల్పోతుంది. అలాంటిస్థితిలో కసాయి దుకాణాల దగ్గరకు వెళ్ళామనుకోండి. అక్కడి తేజోవలయాలు మరీ విభిన్నంగా ఉంటాయి. బలవంతంగా లాగబడిన జీవాత్మలుఅక్కడ సూక్ష్మద్రవ్యంలో ఈదులాడుతూ ఉంటాయి. అలాంటిచోటు నుండి నడిచి వెళుతున్నప్పుడు మనకు లభించే సంసర్గం చాలా దారుణంగా ఉంటుంది. ఏమాత్రం నీరసంగా ఉన్నవాళ్లయినా ఆ సంసర్గానికి తట్టుకొని నిలబడటం కష్టమవుతుంది. ఈ సత్యాన్ని గమనించే మన పెద్దలు, ఇలాంటి అంశాలకు ఊరికి దూరంగా చోట్లను కేటాయించారు. తట్టుకునే వారే అక్కడికి వెళ్ళేటట్లుగా, మిగిలిన వారికి అక్కడ పనిలేదు అన్నట్లుగా చూసారు. కనుక అలసి పోయినప్పుడు నీరసపడి నప్పుడూ అనారోగ్యం పడి లేచి నప్పుడూ పలుచోటులకు పోకుండా, తగిన వాతావరణంలో విశ్రాంతిని తీసికోవడం ద్వారా కోలుకోవడం మంచిది. అప్పుడు బయటకు కదిలితే కోలుకోవడ ముండదు. కోల్పోవడమే! గమనించండి!

బయట చేరినప్పుడు

స్త్రీలు ఋతుస్రావం ప్రారంభం కాగానే మూడు రోజులపాటు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఆ విశ్రాంతి సమయంలో భౌతికంగా గాని మానసికంగా గాని ఏ మాత్రం శ్రమకు గురికాకూడదు. ఆ సమయంలో శరీరం లోని అన్ని కోశాలూ పచ్చిగా ఉంటాయి. అప్పుడు ఏదైనా శ్రమకు గురియై వేదనలు కొని తెచ్చుకుంటే, ఆ తెచ్చుకున్న వేదనలు జీవితాంతం నిలబడిపోయే అవకాశమున్నది. కనుకనే మన పెద్దలు ఆ మూడు రోజుల పాటు స్త్రీలను విడిగా, దూరంగా, విశ్రాంతిగా ఉంచే ఏర్పాటు చేసారు. అంతేకాదు. ఆ సమయంలో స్త్రీ చుట్టూ ఉండే తేజోవలయం అస్తవ్యస్తంగా ఉండే అవకాశమున్నది. అలాంటి వారి, తేజోవలయంతో మిగిలినవారి తేజోవలయాలు సంసర్గం కావడం

మంచిదికాదు, అని గమనించి, మిగిలిన వ్యక్తులను ముట్టుకోకూడదు' అన్నారు. బిడ్డలు తేజోవలయాన్ని తొందరగా పీల్చుకుంటాయని చెప్పుకున్నాము. కనుక ఈ సమయంలో ఇతరుల బిడ్డలను కూడాముట్టుకోకూడదు అన్నారు. ఇంకా పాత్రలనూ, పదార్థాలనుతాకకూడ దన్నారు పాత్రలకూ, పదార్థాలకూకూడా వాటి తేజోవలయం వాటికుంటుంది. ఆ తేజోవలయాలు దెబ్బతినకూడదన్న ఉద్దేశంతో వాటిని ముట్టరాదు. అన్నారు. ఇదీ అసలు కథ! ఈ అంశాన్ని గురించి మరికొన్ని వివరాలు "సంభాషణలు-సమన్వయాలు" అన్న మన గ్రంథం నుండి మీకు లభిస్తాయి. ఇలాంటివి అనేక కోణాలకు సంబంధించిన అంశాలు అందులో చక్కగా వివరింపబడి ఉన్నాయి. మానవుణ్ణి అన్ని కోణాలనుండీ తడిమి కావలసిన వివరాలన్నింటినీ అందిస్తూ, అతణ్ణి వివేక వంతుణ్ణి చేస్తుంది ఆ గ్రంథం.

వాయిదా మాత్రలు

నెలసరిని అంటే ఋతుస్రావాన్ని వాయిదా వేయడం కోసం మాత్రలు మింగే స్త్రీలు ఉంటారు. అలా చేయడం ప్రమాదం. అలా చేయడం వల్ల వచ్చే దుష్ఫలితాలు అజన్మాంతం ఉండిపోయినా ఆశ్చర్యపడ నక్కరలేదు. మన తాపత్రయమేగాని, మనం లేనంత మాత్రాన, మనం పాల్గొనలేనంత మాత్రాన ఈ భూమిమీద ఏ కార్యాలూ ఆగవు. కనుక మన ఆరోగ్యాలు కోరి పాడుచేసుకోనక్కరలేదు.

వాతావరణాల మార్పు

మరీ చల్లని వాతావరణంలో నుండి, మరీ వేడి వాతావరణం లోనికి గాని, మరీ వేడి వాతావరణంలో నుండి మరీ చల్లని వాతావరణం లోనికి గాని ఒక్కసారిగా మారకూడదు. ఈ రెండు వాతావరణాల లోనికి

మరల మరల మారుతూ ఉండటం మరీ ప్రమాదకరం. ఆధునిక యుగంలో A/Cల మూలాన ఈ ఇబ్బంది వస్తున్నది. ఏ. సి. గదిలో నుండి బయటకూ బయట నుండి ఏ. సి. గదిలోనికీ అటూ ఇటూ తిరుగుతూ పని చేస్తున్నా మనుకోండి క్రమంగా ఆరోగ్యం దెబ్బతినే ప్రమాదముంది. ఒకాయన రైలులోని ఏ.సి. కారులో కొన్ని గంటలపాటు ప్రయాణం చేసి, దిగవలసిన చోట ఒక్కసారిగా ఎండకు గురయ్యాడు. ఆ ఎండ తీక్షణంగా ఉంది. అంతే! మరుక్షణంలో అతడు పక్షవాతానికి గురయ్యాడు.

స్పిరిట్ లెవెల్

తోటి వారిని మనతో సమానంగా చూడటమన్నది మనకు చేత కావాలి. మనం ఒక రంగంలో ప్రముఖులం కావచ్చు. ఎదుటివారు మరో రంగంలో ప్రవీణులై ఉంటారు. ఈ విషయాన్ని మనం గుర్తుచేసు కుంటూ ఉండాలి. లేకపోతే మనమే గొప్పవాళ్ళంఅని అనిపించడానికి అవ కాశముంది. గోడ కట్టేటప్పుడు తాపీమేస్త్రీ 'స్పిరిట్ లెవెల్' అనే ఉపకర ణాన్ని వాడుతూ ఉంటాడు. కడుతూ కడుతూ దానిని పెట్టి చూస్తూ ఉంటాడు. అప్పుడందులోని బుడగ మధ్యకొచ్చి నిలబడితే గోడ సమా నంగా ఉన్నట్లు లెక్క. పెద్దలేమంటున్నారంటే ఏ ఇద్దరు కలిసినా వారిద్దరి మధ్యలో అలాంటి 'స్పిరిట్ లెవెల్' ఒకటి ఊహించుకోబడాలి, అంటు న్నారు. అందులోని బుడగ మధ్యకు వచ్చి నిలబడుతోందా లేదా అని మధ్యలో మనని సరిజూచుకో మంటున్నారు.

రెండూ చేతకావాలి!

మనది కాని పనిలో మధ్యలో వెళ్ళి మనం తలదూర్చకూడదు. పని మనదయినప్పుడు, మనం కూడా పాల్గొనవలసినది అయినప్పుడు పట్టించు కోవడంలో ఏమాత్రం ఏమర పాటు చెందకూడదు. కాని చోట మౌనం

పాటించగలగడం, కావలసిన చోట పూనుకొని పనిచేయ గలగడం-రెండూ మనకు చేత కావాలి. రెండూ మన వశంలో ఉండాలి.

నాలుగు అంశాలు

భూమిపైకి దిగివచ్చినందుకు మానవుడు సాధించవలసిన అంశాలు నాలుగు వున్నాయని మన పెద్దలు చెప్పారు. అవే ధర్మార్థ కామ మోక్షాలు. ఈ నాలుగింటినీ వారు 'పురుషార్థాలు' అన్నారు. ఇక్కడ పురుషుడు అంటే స్త్రీ పురుషులలోని పురుషుడుకాడు. మానవుడు అని అర్థం.

ధర్మం అంటే మనం చేయవలసిన పని. మన విధి నిర్వహణము. విధిని నిర్వహిస్తూ ఉండగా సిరి సంపదలు ఒనగూడుతాయి. ఆ సిరి సంపదలే అర్థం అని చెప్పబడ్డాయి. ధర్మంవల్ల అర్థం లభిస్తుంది. అర్థం వల్ల కామం ఒనగూడుతుంది. కామం అంటే సుఖం, సౌకర్యం. సిరి సంపదల వల్ల మానవుడు సుఖ సౌకర్యాలను పొందుతాడు. అప్పుడు మానవుడేం చేయాలి? ఆ లభించిన సుఖ సౌకర్యాలను అందుకుంటూ విధి నిర్వహణకు మరింతగా అంకితం కావాలి. ఇక్కడ ఏం జరుగుతోంది? ధర్మంవల్ల అర్థం లభిస్తుంది. అర్థం వల్ల కామం ఒనగూడుతుంది. కామంనుండి మరల ధర్మం వైపునకే మనిషి పయనిస్తున్నాడు. ఇలాంటి జీవితాన్ని మన పెద్దలు 'ధర్మోత్తర జీవితం' అన్నారు. ధర్మం వైపుగా, ధర్మం కొరకు, ధర్మమే గమ్యంగా సాగుతున్న జీవితమన్నమాట! ఇలాంటి జీవితం నడుస్తూ వుండగా, మానవుడు పొందే దివ్యానుభూతిని మన పెద్దలు 'మోక్షం' అని పిలిచారు. విధి నిర్వహణకు అంకితం కావడంవల్ల మోక్షస్థితి అనుభవానికి వస్తున్నదన్నమాట! ఇక్కడ విధి నిర్వహణం అంటే ఏదో మనకు నచ్చిన దానిని చేసుకుపోవడం కాదు. మనం చేయగలిగినదీ, మనం చేయవలసినదీ మొత్తం కలిపి, మన నుండి వ్యక్తం కావలసిన విధి నిర్వహణమన్న

వున్నది. అలాంటి విధినిర్వహణకు అంకితమైనవేళ మానవజన్మకు పరమా వధి అయిన మోక్షస్థితి అనుభవానికి వస్తుంది.

అలాకాక కొందరుంటారు. వారికి కొన్ని కోరికలుంటాయి. ఆ కోరికలను తీర్చుకోవడానికి ఏవో ఒక పనిచేసి సిరి, సంపదలను పొందు తారు. ఆ సిరిసంపదలతో తమకు కలిగిన కోరికలను తీర్చుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. ఇక్కడ ఏం జరుగుతోంది? కోరికలు కలుగుతున్నాయి. అంటే కామం కలుగుతోంది. వాటిని తీర్చుకునేటందుకుగాను వారు పనిని చేస్తు న్నారు. అంటే కామం కోసం ధర్మాన్ని ఆచరిస్తున్నారు. అప్పుడు సిరి సంపదలు వస్తున్నాయి. అంటే అర్థం ఒనగూడుతుంది. ఆ అర్థంతో వారేం చేస్తున్నారు? కామానికి అంకితమవుతున్నారు. కామంవైపుకు, కామం కొరకు, కామమే గమ్యంగా వీరి జీవిత ప్రయాణం సాగుతున్నది. కామం కొరకు ధర్మం. ధర్మంనుండి అర్థం. అర్థం నుండి మళ్ళీ కామం. ఇలా కామోత్తరంగా సాగుతున్నది వీరి జీవితం. ఇలా జీవితం కామోత్తరంగా సాగుతున్నప్పుడు మానవుడుపొందే దుఃఖానుభూతిని మన పెద్దలు 'బంధం' అన్నారు.

ధర్మోత్తరంగా జీవిస్తున్నప్పుడు మోక్షం అనుభవానికి వస్తోంది. కామోత్తరంగా జీవిస్తున్నప్పుడు బంధం అనుభవానికి వస్తోంది. మహా భారతంలో ఈ రెండు స్థితులలో ఉన్నవారిని రెండువైపులా నిలబెట్టి, కథను నడిపించాడు వ్యాసభగవానుడు. పాండవులు ధర్మోత్తరంగా జీవిత ప్రయా ణాన్ని సాగించినవారు. కౌరవులు కామోత్తరంగా తమ జీవితాలను పరు గెత్తించినవారు. ఈ ఇరువురికీ మధ్య నడిచిన గ్రంథమే మహాభారతం!

పురుషార్థాలంటే ఏమిటి? వాటి స్వరూప స్వభావాలేమిటి? ధర్మో త్తర కామోత్తర జీవితాలు ఎలా నడుస్తాయి? పురుషార్థాలకు సంబంధించిన

అంశాలు అన్నీ మహాభారతంలో ఎలా సమన్వయింపబడ్డాయి? మొదలయిన విశేషాలు, కావలసిన విధంగా దర్శించాలీ అంటే మనముండే లోకానికి అందిన భారతం—ధర్మాద్వైతం అనే ఒక దివ్య గ్రంథమున్నది. దానిని అధ్యయనం చేయండి. విధి నిర్వహణం అంటే ఏమిటో విస్తృత దర్శనం లభిస్తుంది ఆ గ్రంథంలో మీకు.

ప ని తీ రు

ఒక చిత్రమైన వాక్యం గీతలో శ్రీకృష్ణుని నోట వెలుపడుతుంది. అదేమిటంటే 'ఫలితంవైపు చూడకు. పనితీరును చూసుకో' అని! ఇది చాలా చిత్రమైన వాక్యం! ఫలితంపైపు చూడకు అన్నాడు తప్ప ఫలితం ఉండదు అనలేదు! ఫలితం రాదు అనలేదు. ఫలితం ఉంటుంది! ఫలితం వస్తుంది! నీవు దానివైపు చూడటంమాత్రం చేయకు! అని ఆయన ఉపదేశం!

ఫలితాన్ని గురించి ఆలోచించినకొద్దీ మనస్సు వత్తిడిననుభవిస్తుంది. మనస్సు వత్తిడి అనుభవిస్తోందికదా అని ఫలితం తొందరగా వొచ్చేస్తుందా! రాదు! కనుక ఏం చేయాలి? ఫలితాన్ని గూర్చిన ఆలోచనలలో వెచ్చింపబడుతున్న కాలాన్ని, ఆ శక్తియుక్తులనుకూడా పనిచేయడంలోనే వెచ్చించాలి!

ఫలితం మంచిగా వచ్చింది! ఆ సంతోషంలో, సంబరాల్లో మునిగిపోతాము! ఫలితం చెడుగా వచ్చింది! ఆ విషాదంలో, బాధలో మునిగిపోతాము! రెండు సందర్భాలలోనూ నిష్క్రియులమవుతున్నాము! కాలాన్ని వృథానే చేస్తున్నాము! కనుక ఫలితం ఎలా వచ్చినా దానిపైన దృష్టి ఉన్నప్పుడు 'వృథానే' జరుగుతోంది! దానిపైన అంతగా దృష్టి లేనప్పుడు, వచ్చిన ఫలితాన్ని స్వీకరిస్తూ ముందు పనివెంట సాగిపోతాము!

ఫలితం గొప్పగా వచ్చింది. అహంకరించే ప్రమాదం ఉంది. ఫలితం ఇబ్బందిగా వచ్చింది. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోయే అవకాశముంది! ఈవిధమైన ఒడిదుడుకులకు మనస్సు లోనై జీవితం ప్రక్కదారులు పట్టకుండా ఉండాలి. అంటే మనం కర్తవ్యం వెంట సాగిపోవాలి!

ఫలితాలు వస్తూఉంటాయి. ఆటలో పాయింట్లలాంటివవి! మనకు ఆట ముఖ్యం! ఆడుతూ పోవడమే మనం చేయవలసింది!

పాయింట్లు, ఆట వస్తువులు అన్నీ అక్కడే ఉండిపోతాయి. ఆడుకున్న తృప్తి, ఆట ఆడటంలో లభించిన నైపుణ్యం మాత్రం మనతో వస్తాయి. అలాగే ఆస్తిపాస్తులూ, హోదాలూ, అంతస్తులూ, పేరు ప్రతిష్ఠలూ-అన్నీ ఇక్కడే వుండిపోతాయి. సరిగా జీవించామన్న తృప్తి, జీవించడంలో ఇదివరకటికన్నా నిపుణులమయ్యామన్న ఆనందం-ఇవీ మన వెంట వచ్చేవి! కనుక మనం చూసుకోవలసింది పని తీరునే సుమా!

విశ్రాంతి విహారాలు

విశ్రాంతి విహారాలను అందరూ కోరుకుంటారు. కాని కోరుకున్నం తగా అందరూ అనుభవించలేరు. విశ్రాంతిగా విహరించగలగడం ఒక కళ! ఆ కళ మనకు సిద్ధిస్తే జీవితమే కళకళ! లేకుంటే జీవితమే కళపెళ!

అలాంటి విశ్రాంతి విహారాలను గురించి సోపానక్రమంలో చెప్పు కుంటూ సాగుదాం ఈ అధ్యాయంలో! నిజమైన విశ్రాంతి చెంతకు నిదా నంగానైనా చేరుకుందాం! రండి నాతో కలవండి! ఇక సాగుదాం!

కుటుంబసభ్యులతో

రోజు మొత్తంమీద ఒక గంటసేపు కుటుంబ సభ్యులతో కలసి సరదాగా గడపండి. దానివల్ల మనస్సుకు హాయిగా వుంటుంది. కుటుంబ సభ్యులమధ్య చక్కటి అవగాహన ఏర్పడి కొనసాగుతూ ఉంటుంది. ఎక్కడ ఏం జరుగుతున్నదీ, ఎవరికి ఏంకావాలి ఎప్పుడు ఏం చేయాలి మొదలైన అంశాలు-మీకు అవలోకగా తెలిసి మీచేత అవలీలగా చేయబడ తాయి. కుటుంబ జీవితం అర్థవంతమవుతుంది. ఆనందదాయకమవుతుంది.

చిన్న పిల్లలతో

చిన్నపిల్లలతో రోజూ కొంతసేపు గడపడం అలవాటు చేసుకోండి. ఆ గడిపినంతసేపూ వారితో శ్రుతికలిపి వారిలా మెలగండి. అప్పుడు మాన సికంగా మీలోని ఒత్తిడులు ఏమయినావుంటే అవన్నీ తొలగిపోతాయి. రక్త ప్రసరణలోని ఎగుడుదిగుడులు సర్దుకుంటాయి. రోజూ చిన్న పిల్లలతో కలిసి ఆడుకునే పెద్దలకు రక్తపోటు అంటే 'బ్లడ్ ప్రెషర్' అనే స్థితి మరిరాదు. పిల్లలకు మన అనుభవాన్ని పంచినట్లవుతుంది. ఆడుతూ పాడుతూ వారు ఎదిగివస్తారు. వారితో ఆడుతూ పాడుతూ మనం విశ్రాంతిని పొందుతాం! తరాలమధ్య దూరం తగ్గుతుంది. తరాలమధ్య అనుసంధానం ఏర్పడుతుంది. సంస్కారం, సంప్రదాయం కొనసాగుతుంది. ఈ అలవాటువల్ల ఇన్ని ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి.

విశాల ప్రపంచంలో

రోజులో కొంతసేపయినా అలా విశాల ప్రపంచంలో ప్రకృతిమాత ఒడిలో గడిపి రావాలి. అలా చేయడం వల్ల మనస్సు వికసిస్తుంది. హృద యము విప్పారుతుంది. ఇంటిలో గాని కార్యాలయాలలోగాని ఎక్కువ కాలం ఆ గదులలో కూర్చొని పనిచేస్తున్న వాళ్ళకు మనస్సు ఆ గదివరకే పరిమితమవుతూ వుంటుంది. క్రమంగా వారు వారికి తెలియకుండానే పరి మితత్వాన్ని చెందుతూ వుంటారు. కాలం గడుస్తున్న కొద్దీ ఈ పరిమిత త్వము సంకుచితత్వంగా కూడా రూపొందే అవకాశముంది. దానివల్ల మన స్సుకు వత్తిడి కలుగుతుంది. విసుగు పెరుగుతుంది. రోజూ కాసేపు అలా విశాలమైన ప్రకృతిలో గడిపిరావడంవల్ల ఈ ఇబ్బందులు తొలగిపోతాయి. పొలాలు దగ్గరగా వుంటే పొలాలను, లేదా తోటలను, కనీసం పార్కు లనూ ఇందుకు వినియోగించుకోవచ్చు.

పైరు పచ్చల మధ్య

వారానికొకసారైనా అలా ఇంటికీ, ఊరికీ దూరంగా ఎత్తయిన ప్రదేశాలలోనికి పైరు పచ్చలున్న ప్రాంతాలలోనికి తరలివెళ్ళడం మంచిది. పైరు పచ్చలమధ్యలో తిరుగుతున్నప్పుడు మనస్సుకు ఉల్లాసం కలుగుతుంది. హృదయం విస్తృతి చెందుతుంది. ఇంద్రియాలు సుభిస్తూ కేరింతలు కొడతాయి. ముఖ్యంగా కళ్ళకు చాలా మేలు కలుగుతుంది. తరచుగా పైరు పచ్చలమధ్య తిరిగే వారికి కంటివ్యాధులు రావు. కళ్ళు పచ్చదనాన్ని కోరుతున్నాయన్నమాట! మన పెద్దలు కూడా ఏం కోరుతారు? బ్రతుకులు పచ్చగా నాలుగు కాలాలపాటు వుండాలని కోరుతారు. పచ్చదనంలో అంత వుల్లాసం వుంది. అంత ఉత్సాహం వుంది. అంత విశ్రాంతి వుంది. అంత శాంతి వుంది!

యాత్రలలో

చిన్న వయస్సున విహార యాత్రలు, పెద్ద వయస్సున తీర్థయాత్రలు ఎంతయినా అవసరం. ఒక ఆఫీసులో కొన్ని పదుల మంది ఉద్యోగులు పనిచేస్తూ వుంటారు. రోజూ కలుస్తూ వుంటారు. మాట్లాడుతూ వుంటారు. అలాంటి వారు ఒకసారి విహార యాత్రకు వెళ్ళారనుకోండి. ఏ వన సమారాధనో ఏర్పాటు చేసుకున్నారనుకోండి. ఏం జరుగుతుందో తెలియదు సాయంత్రం అయ్యేటప్పటికి చాలా దగ్గరవుతారు. ఎంతగా దగ్గరవుతారూ అంటే సంవత్సరాల తరబడి ఆఫీసుల్లో కలుస్తున్నా ఇంతగా దగ్గర అవలేదేమో అన్నంతగా దగ్గరవుతారు. విహారయాత్రకు అంత శక్తి వుంది. అంతటి శక్తి వున్నది. ఇక తీర్థయాత్రలు! ఈ విశాల విశ్వాన్ని మనకు దర్శింప చేస్తాయి. ఈ విశాల విశ్వంలో ఎన్ని వింతలు!

ఎన్నిదృశ్యాలు ! ఎన్నిక్షేత్రాలు ! ఎన్నిఘట్టాలు ! ఒకచోట ఉన్నట్టు ఒకచోట వుండను. అంతా అందమే! అంతా ఆనందమే! కానీ ఎంత వైవిధ్యం! ఇవన్నీ చూస్తూ వుంటే మానవునికి అనిపిస్తూ వుంటుంది కదా- ఇంతకూ ఈ విశాల విశ్వంలో నేనెంత?-' అని. తీర్థయాత్రలు అంటే విశ్వరూపంలో వున్న దైవాన్ని, ఇంకా చెప్పాలీ అంటే దైవం యొక్క విశ్వరూపాన్ని కనులారకాంచి, మనసార అతనికి నమస్కరించే ప్రయత్న మన్న మాట! ఆ కాంచడంలో, ఆ నమస్కరించడంలో ఎంతహాయి! ఎంత వికాసం! ఎంతటి ఆనందం! అది ఎంతటి తాదాత్మ్యం! మనిషి తాను దైవ ములో కరిగిపోతూ నిజమయిన విశ్రాంతిననుభవించే శుభవేళ తీర్థయాత్ర!

ఒకదాని నుండి మరొక దానికి

మనస్సు అలసినప్పుడు దేహంతో పనిచేయాలి. దేహం అలసి నప్పుడు మనసుతో పని చేయాలి. మొత్తంమీద పని నడుస్తూనే వుండాలి. పని నడుస్తూ వుండగానే మనం విశ్రాంతిని పొందాలి. ఆఫీసులో బాధ్యత కలిగిన ఉద్యోగంలో వున్నాం. మనస్సు ఆలోచించి, ఆలోచించి, అలసిపోయింది. ఇంటికివచ్చి ఊరికే కూర్చోకండి. ఏ ద్రవాహారమో తీసికొని ఏ తోటపనిలోకో దిగండి. ఎంతహాయిగా వుంటుందో చూడండి అంటే ఇప్పుడు మీరేం చేశారు? మనస్సు అలసివుంది. దానికి విశ్రాంతి నిచ్చారు. దేహం విశ్రాంతిని పొంది వుంది. దానికి పనిని చెప్పారు. అలాగే ఒక కార్మికుడు వుంటాడు. పగలల్లా శరీరంతో పనిచేసి తిరిగి వస్తాడు. దేహం అలసిపోయి వుంటుంది. అతడేం చేయాలి? చక్కగా స్నానంచేసి సద్గ్రంథ పఠనంలోనికి దిగాలి. అప్పుడతనేం చేస్తున్నాడన్న మాట! దేహం అలసి వుంది. దానికి విశ్రాంతి నిచ్చాడు. మనస్సు విశ్రాంతిని పొంది వుంది. దానికి పనిని అప్పగించాడు. ఇలా మనస్సు

అలసినప్పుడు దేహంతో పనిచేయాలి. దేహం అలసినప్పుడు మనస్సుతో పని చేయాలి. ఈ నైపుణ్యం కనుక మనకు అలవడకపోతే విశ్రాంతిపేరిట మనం బద్ధకస్తులమవుతాం. మనస్సు అలసినప్పుడు మనస్సుతోపాటు దేహానికి విశ్రాంతినిచ్చి, దేహం అలసినప్పుడు దేహంతోపాటు మనస్సుకుకూడా విశ్రాంతినిచ్చి-ఇలా చేసామనుకోండి, అప్పుడేం జరుగుతుంది? విశ్రాంతి అవసరం లేని వారికి కూడా విశ్రాంతి లభిస్తుంది. అవసరంలేని విశ్రాంతి బద్ధకంగా రూపొందుతుంది. కనుక మనం ఎవరికి విశ్రాంతి అవసరమో వారికి విశ్రాంతి నివ్వాలి. ఎవరికి విశ్రాంతి అవసరంలేదో వారికి పని చెప్పాలి.

ఒక పని నుండి మరో పనికి

ఒక పనిని చేస్తూ ఉండగా అలసట అనిపించినప్పుడు మనం చేయగలిగిన మరొక పనిని స్వీకరించాలి. అప్పుడు అలసట తగ్గి, విశ్రాంతి లభిస్తుంది. పని నుండి పనికి మారడం వల్ల కూడా విశ్రాంతి లభిస్తూ వున్నదని మనం గ్రహించినప్పుడు మనం పనులలో వుంటూనే విశ్రాంతిని పొందవచ్చు. మనం బాగా చేయగలిగిన రెండు మూడు రకాల పనులను మనం ఎంచుకోవాలి. ఒకదానిలో అలసట కలిగినప్పుడు రెండవ దానిని స్వీకరించాలి. అయితే ఒకటి గుర్తుపెట్టుకోవాలి. చేసే ప్రతి పనిలోనూ మనకు నైపుణ్యం వుండాలి. ఆ పనిని పూర్తి చేయగలగాలి. ఆ పనికి న్యాయం చేయగలగాలి. అట్లాంటి పనులనే తగు మాత్రంగా మనం ఎంచుకోగలగాలి. అంతేగాని పనులు మార్చమన్నారు కదా అని ప్రతి దానిలోనూ వేలుపెడుతూ, దేనికీ న్యాయం చేయకుండా, దేనినీ పూర్తి చేయకుండా, మనం పని చేస్తామని నమ్మిన వాళ్ళకు ఇబ్బంది కలిగిస్తూ కాలక్షేపం చేయకూడదు. దీనివల్ల జీవితం వృధా అవుతుంది. మనని నమ్ముకున్న వాళ్ళు ఇబ్బంది పడతారు. ఇలాచేస్తున్న మనిషి ఎప్పటికప్పుడు

ప్రోత్సాహాన్ని కోరుకుంటున్నాడు తప్ప, విశ్రాంతి నతడు కోరడంలేదు. విశ్రాంతి నతడు అనుభవించడమూ లేదు. ఇలాంటి స్థితి ఒకానొక జబ్బుకు సంబంధించిన లక్షణం అవుతుంది. ఇలాకాక, మనం బాగా చేయగలిగిన రెండూ లేక మూడు కార్యక్షేత్రాలను మనం ఎన్నుకొని అలసట అనిపించి నప్పుడు, అవసరం కనిపించినప్పుడు ఒకదాని నుండి ఒకదానికి మారుతూ అన్నిటికీ మనం న్యాయం చేయగలగాలి. అన్నివేళలా మనం విశ్రాంతినను భవిస్తూనే వుండాలి. పనులు నడుస్తూ వుండగానే విశ్రాంతి అనుభవానికి వస్తూ వుండాలి. ఇలా పనిని మార్పుచేయడం వల్ల కూడా మనం విశ్రాంతిని పొందడానికి అవకాశమున్నది.

పని చేస్తూ నే

కొంతమంది పనిలో అలసిపోయామని విడిగా వచ్చి కూర్చొని కబు ర్లాడుతూ వుంటారు. పనిని విడిచి కబుర్లాడటంకన్నా పనిని చేస్తూ కబు ర్లాడటం మంచిది. లేదా కబుర్లాడుతూ కూడా చేయగలిగిన పనులుంటాయి. వాటిని ఎంచుకొని, వాటినిచేస్తూ కబుర్లాడుకోవడం మంచిది. బుద్ధిమంతు లయిన గృహిణులు బియ్యాన్ని ఏరుతూ కబుర్లాడుతూ వుంటారు. పిల్లలకు జడలల్లుతూ ప్రక్కవారిని పలకరిస్తూవుంటారు. నూతినుండి నీళ్ళుతోడుతూ యోగక్షేమాలు కనుక్కుంటూ వుంటారు. కూరలను తరగుతూ జీవిత విశే షాలను గుర్తు తెచ్చుకుంటూ వుంటారు. అలాగే పొలాలలో పనిచేస్తున్న కూలివారు పాటలు పాడుతూ వుంటారు. పాటలు పాడుతూ నాటువేస్తూ వుంటారు. పాటలు పాడుతూ కట్టలువేస్తూ వుంటారు. పాటలు పాడుతూ కుప్పలు నూరుస్తూవుంటారు. పనీ, పాటా కలిసి సాగుతూవుంటాయక్కడ! పని పాటుగాకాక, పాటగా సాగిపోతుం దక్కడ. పనిని విడిచి విశ్రాంతి తీసుకోవాలనుకోవడం సోమరితనాన్ని ఆహ్వానించడమే అవుతుంది. విశ్రాంతి పేరిట సోమరితనాన్ని పోషించకూడదు మనం. సరదాలకోసం

పనిని విడిచిపెట్టే స్థితి నుండి, సరదాగా పని చేసికొంటూ సాగిపోయే స్థితికి మనం ఎదగాలి. మనం అలవాటు పడాలి.

నిజానికి మనం

ఒక్క నిజం చెబుతాను. నిజానికి మనం పనిచేయడం లేదు!. పని మన నుండి జరుగుతూ ఉన్నది. ఈ సత్యం తెలిస్తే, ఈ సత్యం అనుభవానికి వస్తే మనకు అలసట తగ్గిపోతుంది. పని చేయడంలో నైపుణ్యం పెరుగుతుంది. చూడండి! పనిచేసేందుకు మనకు కర్మేంద్రియాలు ఉన్నాయి. కాళ్ళూ, చేతులూ, వాక్కూ, మలమూత్ర అవయవాలు ఈ అయిదూ కర్మేంద్రియాలు. అంటే పని చేసిపెట్టే ఉపకరణాలు. ఇవి పనిచేసి పెట్టడానికి కావలసిన జ్ఞానాన్ని ఎప్పటికప్పుడు సమకూర్చి పెట్టేటందుకు జ్ఞానేంద్రియాలు ఉన్నాయి. కన్ను, ముక్కు, చెవి, నాలుక, చర్మము — ఈ అయిదూ జ్ఞానేంద్రియాలు. అంటే కావలసిన తెలివిని సమకూర్చి పెట్టేటటువంటి అయిదు ఉపకరణాలు. జ్ఞానేంద్రియాలతో జ్ఞానాన్ని పొందుతూ, కర్మేంద్రియాలతో కర్మను కొనసాగించేటందుకు మనస్సు ఉన్నది. ఈ మనస్సు మేస్త్రీ లాంటిది. కర్మేంద్రియాలు జ్ఞానేంద్రియాలూ-ఈ మేస్త్రీ ఆధ్వర్యంలో పనిచేస్తూ ఉంటాయి. పని జరుగుతూ ఉండగా కావలసిన మంచి చెడులను తెలియ చెప్పడానికి పనికివచ్చే సలహాలను అందించడానికి మనస్సుకు పైన 'బుద్ధి' ఉన్నది. ఆ బుద్ధిపైన 'మనము' ఉన్నాము. మరి మన పాత్ర ఏమిటి? సాక్షిగా నిలబడడం! సాక్షిగా నిలబడటం అంటే ఏమిటి? సాక్షి అంటే ఇక్కడ కోర్టులో సాక్షికాదు. స+అక్షి-'సాక్షి' 'కన్నుగలవాడు, గమనించగలవాడు. గమనించ వలసినవాడు, అని అర్థం. ఏమిటి గమనించాలి? 'సృష్టికి అనుగుణంగా ఈ జీవితం సాగుతూ ఉన్నది కదా!' అన్న అంశాన్ని గమనించుకోవాలి. సృష్టికి అనుగుణంగా, దేవునికి

తగినట్లుగా ఈ జీవితం సాగేలాగున చూచుకొంటూ ఉండాలి. అదీ మన పాత్ర! 'సాక్షిమాత్రులం మనం! అన్నమాటకు అర్థం ఇది. చూస్తూ ఊరుకోవాలి అని అర్థం కాదు. చూడటం చేతకావాలి' అని అర్థం. అలా చూడటం చేతనైనవాడు పనిని మనం చేయడం లేదనీ, పని మననుండి జరుగుతూ ఉన్నదనీ మనకు తెలుస్తుంది. పని చేసే బృందం ఉన్నారు. వారి చేత పనిజరిగే లాగున చూడటమే మనపని-అని మనకు తెలుస్తుంది. వారియొక్క కష్టసుఖాలను గమనించుకుంటూ, వారిని హాయిగా నడిపించ డమే మనపని అని తెలుస్తుంది. మన మెప్పుడూ విశ్రాంతిలో శాంతిగా ఉండవచ్చును అని తెలుస్తుంది. అలా తెలిసిన రోజున, అలా ఉండటం చేతనైన రోజున చిరునవ్వు చెరగని జీవితం మన నుండి వ్యక్తమవు తుంది. అప్పుడు జీవితం విశ్రాంతి ననుభవిస్తూ సాగుతున్న ఒక విహార మవుతుంది! పాటగా సాగిపోతున్న ఒకపని అవుతుంది! దేహము వేణు వుగా రూపొందగా, కర్తవ్యం ఆ వేణుగానమై వ్యక్తమవుతుంది! జీవితం రాసలీలలో భాగమవుతుంది.

దాంపత్యాను బంధం

స్త్రీ పురుషులు దంపతులుగా జతకూడ బోతున్నప్పుడు మొదటగా చూడవలసింది శారీరక శ్రుతి. వీరిరువురూ ఈడూ జోడుగా ఉన్నారా లేదా? వీరిరువురి శరీరాలూ దాంపత్య క్రతువుకు అన్ని విధాలా తగి ఉన్నాయా, లేదా ? ఇరువురి శరీర తత్త్వాలు పరస్పరం శ్రుతిని కలిగి ఉన్నాయా, లేదా ? మొదలయిన అంశాలను మొదటగా గమనించాలి.

గమనించబడ వలసిన వాటిలో రెండవ అంశం మానసిక శ్రుతి. వీరిరువురూ మానసికంగా శ్రుతిని కలప గలిగి ఉన్నారా లేదా'ఆశయాలలో అభిరుచులలో అలవాట్లలో, కోరికలలో, ఉద్దేశాలలో, ఊహలలో ఇరువురి మనస్సులకూ నప్పుతుందా లేదా ? ఇరువురూ మానసికంగా పరస్పర పరి పోషకంగా ఉండగలరా. లేదా ? ఈ అంశాలను మనం శ్రద్ధగా గమనించ వలసి ఉంది. మనస్సులకు శ్రుతి కుదరడం మీదనే దాంపత్య జీవితంలో సుఖశాంతులను ఎంత వరకు అనుభవించగలరు?- అన్న అంశం ఆధార పడి ఉంటుంది.

స్త్రీ పురుషులిరువురకూ సామాజికంగా శ్రుతి కుదురుతున్నదా, లేదా అన్న అంశం కూడా మనం గమనించుకోవాలి. దంపతులు కాబోతున్న స్త్రీ పురుషులు ఒకే స్థితికి, ఒకే స్థాయికి, ఒకే వాతావరణానికి, ఒకే జీవన

వరానికి చెందిన వారు కావడం ఎంతయినా శ్రేయస్కరం. అప్పుడు వారి ఆహార విహారాల మధ్య ప్రతి కుదరడానికి అవకాశముంటుంది. వారి ఆలోచనా స్థాయిల మధ్యకూడా ప్రతి కుదరడానికి అవకాశముంటుంది. ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకొని మెలగడానికి అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒకరికి తగినట్లుగా ఒకరు జీవించడానికి చక్కని వీలు ఏర్పడుతుంది

ఈ విధంగా శారీరక శ్రుతి. మానసిక ప్రతి సామాజిక ప్రతి-ఈ మూడు కలిసి వచ్చినప్పుడు మూడు ముళ్ళకు తగిన వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. ఈ మూడిటి తరువాతనే ఆర్థికమైన అంశాలూ మొదలైనవి.

స్త్రీ పురుష విభాగమన్నది దేవుని సృష్టి. దాంపత్యధర్మం అన్నది దేవుని సృష్టి. దాంపత్య ధర్మాన్ని అనుష్ఠించబోతున్న స్త్రీ పురుషుల మధ్య కట్నకానుకల ప్రసక్తిని పట్టుకురావడం మాత్రం మానవ సృష్టి.

కట్న కానుకలు ముద్దు ముచ్చట్లుగా ఉన్నంతవరకు ఇబ్బందిలేదు. కట్నకానుకలు తీరని సమస్యలుగా రూపొందడమన్నది జరుగరాదు. అలా తీరని సమస్యలుగా మానవ సృష్టి దేవుని సృష్టిని కాదు పొమ్మన్నట్లు అవుతుంది. అగౌరవ పరచినట్లవుతుంది, అవహేళన చేసినట్లు అవుతుంది, ఎకసెక్కం మాడినట్లు అవుతుంది.

మానవ సృష్టి దేవుని సృష్టికి ఒదిగి వుండాలి. దేవుని సృష్టితో శ్రుతిని కలపాలి. దేవుని సృష్టికి భంగం కలిగకుండా దానిని అనుసరించి మెలగాలి. దేవుని కాళ్ళకు మానవుడు అడ్డుపడరాదు. దేవుని చేతులను మానవుడు కదలకుండ చేయరాదు. మానవుడలా చేయగలడని కాదు. అలా చేయాలని మానవుడికి అనిపించ కూడదు అని. అతడు సంస్కారవంతుడు కావాలని! దాంపత్య అనుబంధాన్ని ధనంతో ముడి పెట్టనివాడు కావాలి అని! ధన సంపాదనకు వివాహాన్ని ఒకమార్గంగా భావించని వాడుకావాలని!

వివాహానికి ఏ విలువలు అవసరమో, ఆ విలువలను గమనించుకునేవాడు, ఆ విలువలకు కట్టుబడేవాడు కావాలని!

స్త్రీ తన అభిరుచులను బట్టి వృత్తి ఉద్యోగాలను చేయవచ్చు. మానసిక వికాసం కొరకు, జీవిత సార్థక్యం కొరకు అవి అవసరమనిపించి నప్పుడు తప్పక చేయవచ్చు. కాని స్త్రీ తన సంపాదన లేనిదే ఇల్లు గడపదు. అన్న స్థితిలో పెట్టబడకూడదు. స్త్రీ సంపాదన పైన పురుషుడు ఆధారపడకూడదు. అలా ఆధారపడితే తన బాధ్యతను కూడా ఆమె నెత్తిన రుద్దిన వాడవుతాడు. స్త్రీసహకారం తీసికోవచ్చును. కాని స్త్రీ నెత్తికి బరువు బాధ్యతలు ఎత్తకూడదు.

సాధ్యమైనంత వరకు దంపతులిరువురూ ఒకేలాంటి వృత్తి వ్యాపారాలలో వుండటం మంచిది. ఇరువురూ చెరొకచోటా, చెరొకలాంటి వృత్తి వ్యాపారాలు చేయడం శ్రేయస్కరం కాదు. అప్పుడు ఒకచోట వుండలేని వారవుతారు. జీవితాలను కలబోసుకోలేని స్థితులలో పెట్టబడిన వారవుతారు.

దంపతులు ఒకే వృత్తికి చెంది ఉండటం ఎంతయినా అవసరమని గ్రహించిన మన పెద్దలు వృత్తి విద్యలకు రూపుదిద్దారు. ఒకే వృత్తిలో వున్నవారి మధ్య వివాహ సంబంధాలు ఏర్పాటు చేశారు. ఒకే వృత్తిలో ఉన్నవారు దంపతులు కావడం వలన ఇంకొక సౌకర్యం కూడా వున్నది. వారు అనుష్ఠిస్తున్న వృత్తి, వారి బిడ్డలకు కూడా రక్తనిష్ఠమై సంక్రమించ గలదు. ఇది ఒక గొప్ప అవకాశం. అప్పుడు నిరుద్యోగ సమస్యకు అవకాశముండదు. అని మన పెద్దలు గుర్తించారు.

నిజానికి సమాజంలో వున్నవి వృత్తులే! వృత్తులు అంటే పనులు. సమాజానికి ఎల్లకాలం కావలసి వచ్చే పనులు! కాలక్రమంలో కొన్ని పనులు పాతవై అంతరిస్తాయి. కొన్ని పనులు క్రొత్తవి పుట్టుకొస్తాయి. ఆ కొత్త పనులను మళ్ళీ వృత్తులుగా సాధన చేయాలి. మొత్తంమీద సమాజంలో వున్నవన్నీ వృత్తులే! దంపతులు ఒకే వృత్తికి చెందిన వారు కావడం వారికీ, వారి పిల్లలకు కూడా ఎప్పటికీ శ్రేయస్కరం. పాశ్చాత్య దేశాల వారి కన్నా భారతీయులలో అపేక్షలు ఎక్కువ అన్యోన్యతలు ఎక్కువ. మమతానురాగాలు ఎక్కువ. కుటుంబ సభ్యులు ఒకరిని విడిచి ఒకరు ఉండలేరు భారతదేశంలో. దంపతులు ఉద్యోగరీత్యా వేరు వేరు ప్రాంతాలలో ఉండవలసి వచ్చిందనుకోండి. పాశ్చాత్యులకు అది ఒక సమస్యకాదు. భారతీయులు మాత్రం తట్టుకోలేరు. ఆ తట్టుకోలేని స్థితిలో వారు వ్యాధిగ్రస్తులయినా మనం ఆశ్చర్య పడనక్కరలేదు.

ఒకప్పుడు విదేశీ దండయాత్రల కారణంగా స్త్రీ విద్యలకూ వృత్తి ఉద్యోగాలకూ దూరంగా వుంచబడింది. ఆనాడు స్త్రీలను రక్షించుకోవడం కోసం ఆ ఏర్పాటు అవసరమైంది చిత్రమేమిటంటే ఆ ఏర్పాటు ఒక అల వాటై, అప్పటి అవసరంతీరిపోయిన తరువాత కూడా మనలను వెన్నాడుతూ వచ్చింది. ఏ కట్టుబాట్లు ఎందుకు ఏర్పడ్డాయో మనకుతెలియాలి. అవి ఎంత కాల మవసరమో అంతకాలమే వుండాలి. ఇప్పుడు స్త్రీని అడ్డుపెట్టనవసరం లేదు. పైగా ప్రోత్సహించవలసిన బాధ్యతవున్నది. పాత అలవాట్లచొప్పున స్త్రీల అభిరుచులకు అడ్డుపడితే వారు తీవ్ర అస్వస్థతకు లోనయ్యే అవకాశ మున్నది. గమనించవలసిన అంశమిది!

ఒకప్పుడు బాల్యవివాహాలు అమలులో వుండేవి. బాల బాలికలకు చిన్నప్పుడే వివాహం చేసేవారు. బాలుడు బాలిక వివాహం చేసుకుంటే

ఫరవాలేదు. వృద్ధుడూ బాలికా వివాహపుపీటలమీద కూర్చోపెట్టబడితే ఎలా వుంటుంది? కొన్నాళ్ళకి ఈ అనాచారం ప్రబలింది. బాల్య వివాహ వ్యవస్థ వక్రమార్గం పట్టింది. దెబ్బతిని పోయింది. క్రమంగా రూపు మాసి పోయింది.

అయితే బాల్య వివాహాలవల్ల కొన్ని ఉపయోగాలు లేకపోలేదు. పాశ్చాత్యుల దృష్టిలో వివాహమంటే రెండు శరీరాల కలయిక! భారతీయుల దృష్టిలో వివాహమంటే రెండు జీవితాల కలయిక! స్త్రీ పురుషులు బాలబాలికలుగా ఉన్నప్పుడు దంపతులయితే, వారి జీవితాలు లయబద్ధంగా పెనవేసుకోవడానికి ఎక్కువ అవకాశం వుంటుంది. జీవితాలు పెనవేసుకున్న కున్న తరువాత ఎప్పటికో వారు శారీరకంగా దగ్గరవుతారు. అప్పుడు శారీరకమైన కలయిక దాంపత్యంలో ఒకానొక అంశం మాత్రమే! అని తెలుస్తుంది. జీవితాల కలయికకే ప్రాధాన్యం ఈయబడుతుంది.

బాల్య వివాహ వ్యవస్థ రూపుమాసిన తరువాత యువజనులు దంపతులవుతున్నారు. ఒకరినొకరు మానసికంగా అర్థం చేసుకునే లోపుననే శారీరకంగా వారు ఒకటై పోతున్నారు. శరీరాలు కలుసుకోవడం మొదలయిన తరువాత ఎప్పటికో గాని మనస్సులు దగ్గరయ్యే స్థితి ఏర్పడటం లేదు. ఇదీ ఆలోచించవలసిన అంశం. ఆధునిక కాలంలో అనేకానేక కారణాలవల్ల ఇలా జరుగుతోంది. అవగాహన ఏర్పడకుండానే అంతా జరిగిపోతోంది. మరి అప్పుడు అనుభూతి ఎక్కడిది? అవగాహనను బట్టి అనుభూతియొక్క గాఢత్వం పెరుగుతుంది.

ఇంకా చిత్రమేమిటంటే వివాహ వయస్సు దాటిపోయి, శరీరాలు వడలడం మొదలు పెట్టిన తరువాత వివాహాలు జరుగుతూ వుండటం!అంటే ఏమిటి? బాల్యవివాహ వ్యవస్థ పోయి యువజన వివాహ వ్యవస్థ వచ్చింది.

ఇప్పుడు అది కూడా పోయి వృద్ధ వివాహ వ్యవస్థ వస్తోంది. పెళ్ళిళ్లు జరగాలి కాబట్టి జరుగుతున్నాయి. చేసుకోవాలి కాబట్టి చేసుకుంటున్నారు చాలా మంది! వాళ్ళని ఆశీర్వదించేవారు కూడా 'వృద్ధిలోకి రండి!' అని ఆశీర్వదించే బదులు 'వృద్ధాప్యం లోనికి రండి!' అని ఆశీర్వదించవలసి వస్తోంది. జీవితాలలో ముద్దు ముచ్చటలు తగ్గుతున్నాయి. ఈ విష పరిణామం నుంచి మనం బయటపడాలి.

దంపతులలో ఎక్కువ తక్కువలు పాటింపబడకూడదు. అర్ధ నారీశ్వరత్వం అనుభవింపబడాలి. అది దంపతులు మన నుండి వ్యక్తం కావాలి. ప్రకృతి పురుషులు మన రూపాలతో విహరించడం జరగాలి. దేహాల కలయికతో ఆగక మనస్సుల కలయిక వరకు, ఆపైన ఆత్మల కలయిక వరకు దంపతులు పయనించాలి. ఆత్మస్థితిలో ఒకటిగా నిలచి, అద్వైత స్థితిని అనుభవింప గలగాలి. అద్వైత స్థితిని రుచిచూడటానికి మహత్తర అవకాశమే దాంపత్య జీవితం! మహాభారతంలో యక్షుడు ధర్మజుణ్ణి అడుగుతాడు. 'నిజమయిన మిత్రుడు ఎవరు?' అని. ధర్మరాజు చెబుతాడు కదా! 'నిజమయిన మిత్రుడు భార్య' అని. యక్షుడు ఆ సమాధానానికి పరవశిస్తాడు. అలాంటి సమాధానం మన జీవితాలలోనుండి కూడా లభించాలి. భారతం పుట్టిన భూమిమీద పుట్టినందుకు అప్పుడే మనకు సార్థకత.

ఇప్పటి వరకూ దాంపత్య జీవితంలో అన్యోన్యతను అనుభవించ గలగడానికి-కావలసిన అంశాలు చెప్పడం జరిగింది. ఈ అంశాలను పాటించడం చేతనైతే దాంపత్య జీవితంలో అన్యోన్యత వ్యక్తమవుతుంది. ఈ అంశాలను పాటించడం చేతకాకపోతే దాంపత్య జీవితం అస్తవ్యస్తమూ,

అస్వస్థతా భరితమూ అవుతుంది. అస్వస్థతకు మూలకారణాలు శరీరాలలో కన్నా, ఆ శరీరాలనుండి వ్యక్తమవుతున్న జీవితాలను నిర్వహించుకునే తీరుతెన్నులలో వుంటాయి. జీవితాలను సర్దుకుంటే అస్వస్థతలూ సర్దుకుంటాయి. అస్వస్థతను పరిహరించడంలో ఔషధాల పాత్ర కొంతవరకే!

ఇక దాంపత్య సుఖానుభవ విషయంలో పాటింపబడవలసిన నియమాలను కొన్నింటిని చెబుతాను.

దంపతులలో ఏ ఒక్కరు అస్వస్థతగా ఉన్నా, దాంపత్య క్రతువుకు సిద్ధపడరాదు.

దంపతులలో ఏ ఒక్కరు అన్యమనస్కంగాఉన్నా అనగా దాంపత్యం ఎడల మానసికమైన ఉన్ముఖతను లేకుండా ఉన్నట్లయితే రెండవవారు వారిని ఇబ్బందిని పెట్టకూడదు. అలాంటి స్థితిలో దాంపత్య క్రతువుకు సిద్ధపడరాదు.

దంపతులలో ఏ ఒక్కరు మానసికంగా అశాంతి ననుభవిస్తున్నా దాంపత్య క్రతువుకు సిద్ధపడరాదు.

ఆరోగ్యాలు బాగుండాలి. మనస్సులు హాయిగా ఉండాలి. దాంపత్య సుఖాన్ని కోరుకుంటున్న స్థితిలో ఉండాలి. అప్పుడు మాత్రమే దాంపత్య క్రతు నిర్వహణ జరగాలి.

దాంపత్య క్రతు నిర్వహణకు సామాన్యంగా రాత్రి సమయం మంచిది. చంద్రునికీ, ఈ క్రతువుకూ సంబంధమున్నది. స్త్రీకి నెలకొకసారి ఋతుస్రావం కనబడటమన్నది చంద్రుని వలననే జరుగుతున్నది.

సూర్యుని నుండి వ్యక్తమయ్యేవారు దేవతలు. చంద్రుని నుండి వ్యక్తమవుతున్నవారు పితృదేవతలు. సూర్యునినుండి వ్యక్తమవుతున్న దేవతలు సృష్టిని తీసుకొస్తూ ఉంటారు. చంద్రుని నుండి వ్యక్తమయ్యే పితృదేవతలు సృష్టినుండి సృష్టిని తీసుకొస్తూ ఉంటారు. అనగా జీవుల నుండి జీవులుద్భవించేటట్లు చేస్తారు. గర్భధారణకు అధ్వర్యం వహిస్తారు. కనుక చంద్రుడున్న సమయం దాంపత్య సుఖానుభవానికి అనుకూలమైనది. కనుకనే చంద్రుడూ, వెన్నెల దంపతులను ఒకటి కావలసిందిగా ప్రోత్స హిస్తూ ఉంటాయి. వాటి పని అదే గనుక!

కొంతమంది తెలియక పితృదేవతలు అంటే పోయిన మన పెద్దలు అనుకుంటారు. అది సరికాదు. పోయిన మన పెద్దలను భూమికి ఆహ్వానించి, మనద్వారా వారిని మరల శరీరధారులయి దిగివచ్చేటట్లు చేస్తున్నవారు పితృదేవతలు. శరీరాన్ని విడిచిన జీవులకు మరల శరీరాలను కల్పిస్తున్న వారు వీరు. జీవులనుండి జీవులనూ, సృష్టినుండి సృష్టినీ తీసుకువస్తూ కథను ముందుకు నడుపుతున్నవారు.

ఋతుస్రావం కనబడుతున్న దినాలలో దాంపత్య క్రతువు నిర్వహింప బడకూడదు.

ఋతుస్రావం కనబడి మూడురోజులు గడిచిన తరువాత అనగా బహిష్టు స్నానం తరువాత అప్పటినుండి పదునాలుగు రోజులు దాంపత్య క్రతు నిర్వహణకు అనువైన సమయం.

వివాహాది ఉత్సవ సమయాలలో, పదిమందితో కలిసి పాల్గొంటు న్నప్పుడు దాంపత్య క్రతు నిర్వహణకు ఉత్సాహపడరాదు అలాగే దేవా లయాది పవిత్ర ప్రాంగణాలలో కూడా దాంపత్య క్రతు నిర్వహణకు సిద్ధ పడరాదు.

బహిరంగ ప్రదేశాలలో, ఉద్యాన వనాలలో, జలాశయాలలో విహ రిస్తున్నప్పుడు దాంపత్య క్రతు నిర్వహణకు సిద్ధపడరాదు.

సంధ్యా సమయాలలో దాంపత్య క్రతు నిర్వహణ జరగకూడదు. అలాగే ఆకలి దప్పికలతో ఏ ఒక్కరి శరీరం శోషిల్లుతున్నా దాంపత్య క్రతు నిర్వహణ కూడదు.

ఒకసారి బిడ్డ కలిగిన తరువాత మళ్ళీ ఋతుస్రావం కనబడేవరకు దాంపత్య క్రతు నిర్వహణకు సిద్ధపడరాదు. ఒకవేళ సిద్ధపడితే ప్రాణ విప త్కర పరిస్థితులు ప్రాప్తించవచ్చు. ఆశ్చర్యపడనక్కరలేదు. ఈకారణం చేతనే మన సంప్రదాయంలో పుట్టింటివారు పురుడు పోసిన తరువాత కనీసం ఆరవనెల దాటేవరకు తల్లీ బిడ్డలను తమ ఇంటనే ఉంచుకుంటారు. ఇది మంచి పద్ధతి.

నలభై తొమ్మిది సంవత్సరాలు వయస్సు దాటిన తరువాత దంపతులు క్రమంగా దాంపత్య క్రతునిర్వహణకు స్వస్తిచెప్పి, మిత్రులుగా మెలగడం మంచిపని.

దాంపత్యధర్మం అనేది మన తరువాతి తరం మననుండి వ్యక్త మయ్యేటందుకు ప్రకృతి చేసిన ఒక ఏర్పాటు కనుక కావలసిన బిడ్డలు కలి

గిన తరువాత ఈ క్రతువు మొదలి మౌనం వహించడం మంచిది. అలా మౌనం వహించడం కష్టమనిపిస్తే అప్పుడు అవసరమయ్యేది కుటుంబ నియంత్రణ. ఇదికూడ కృత్రిమమైన ఏర్పాటు. తప్పదు అనుకున్నప్పుడు ఈ ఏర్పాటును పురుషుడు పొందడం కొంతవరకు నయం. స్త్రీ ఈ ఏర్పాటుకు గురైనప్పుడు ఆరోగ్యపరంగా దెబ్బతినే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. కనుక స్త్రీ పురుషులలో పురుషుడే కుటుంబ నియంత్రణ సౌకర్యాన్ని స్వీకరించడం శ్రేయస్కరం!

దంపతుల మనస్సులు ఉత్తమమైన ఆశయాలతో, ఉన్నతమైన లోకాలలో విహరిస్తూ ఉండగా వారికి ఇలాంటి అంశాలమొదల తగు మాత్రంగా, లేదా తగిన విధంగా ప్రవర్తించడం అప్రయత్నంగా చేతనవుతుంది.

నిద్ర - తీరుతెన్నులు

రోజుకు ఆరుగంటల నిద్ర ఆరోగ్యకరం.

పగటినిద్ర పనికిరాదు. అస్వస్థత కలిగినప్పుడు, తప్పనిసరైనప్పుడు తప్ప పగటినిద్ర కూడదు. దానినొక అలవాటుగా చేసికోకూడదు.

రాత్రిపూట అందరూ నిద్రపోతున్న వేళ మనమొక్కరమే మేలుకొని ఉండకూడదు. వస్తున్న నిద్రను ఆపుకోకూడదు.

ఉత్తరం వైపు తలపెట్టి నిద్రపోకూడదు. అలా చేస్తే మనలోని ఉత్తరధ్రువం భూమియొక్క ఉత్తరధ్రువం సంసర్గం చెందుతాయి. సమాన ధ్రువాల సంసర్గం ఇబ్బందికరంగా పరిణమిస్తుంది. నిద్రకు బదులు సంక్షోభం అనుభవానికి వస్తుంది.

బహిరంగ ప్రదేశాలలో ముఖ్యంగా తోటలలో, చెట్ల క్రింద రాత్రి పూట పడుకోరాదు. చెట్లు పగలు ప్రాణవాయువును, రాత్రిపూట బొగ్గు పులుసు వాయువును విడుస్తాయి. చెట్లను నమ్ముకున్న పిట్టలు అవీ రాత్రి వేళకు ఆ చెట్లను చేరుకుంటాయి. విషకీటకాదులు రాత్రిపూట ఆ చెట్ల క్రిందకు చేరే అవకాశం ఉంటుంది. ఏమైనా చెట్లసుఖం మనకు పగటి పూటకే పరిమితం!

మొత్తం ముసుగుపెట్టి పడుకునే వారుంటారు. అది అంత మంచి పద్ధతికాదు. ముఖమైనా సూటిగా గాలి తగిలేటట్లుగా అట్టిపెట్టుకోవాలి.

పడుకోవడానికి పట్టెమంచాలు మంచివి. హాయిగానూ ఉంటాయి. నవారు కావడం వల్ల క్రిందనుండి కూడా గాలిసోకడానికి వీలుగా ఉంటుంది. అలాగే మామూలు దూదిపరుపులే మంచివి. ఇవి కాలానికి తగినట్లుగా స్థితి గతులను సృష్టించగలిగి ఉంటాయి.

శయనాగారం ఇంటిలో దక్షిణం వైపు ఉండాలి. కనీసం దక్షిణం వైపుకు మంచాన్ని జరుపుకునైనా పడుకోవాలి.

నిద్రపోయేముందు పవిత్రగ్రంథ పఠనం గాని, డైరీ వ్రాసుకోవడం గాని, ఇష్టదైవ స్మరణం గాని అలవాటు కావడం మంచిది. అలాగే ప్రొద్దున్నే మెలుకువ వస్తున్నప్పుడు కూడా ఇష్టదైవ స్మరణతో లేవాలి.

రేపటి దినచర్యలోని ప్రధాన అంశాలను ఖరారుచేసి, వ్రాసుకొని అప్పుడు నిద్రలోనికి ప్రవేశించడం సర్వదా శ్రేయస్కరం. అప్పుడికఆలో చించవలసిన అవసరం ఉండదు. కర్తవ్యం మనస్సుకు స్పష్టమవుతుంది కనుక హాయిగా వుంటుంది. మంచి నిద పడుతుంది.

నిజానికి మనం నిద్రపోవడం లేదు. మనలో నిద్రపోతున్నది మన మనస్సూ, ఇంద్రియాలే! మిగిలిన కథంతా నడుస్తూనేఉన్నది. ఊపిరి తిత్తులు కదులుతూనే ఉన్నాయి. గుండె కొట్టుకుంటూనే ఉన్నదీ. ప్రాణ ప్రక్రియ అన్నీ నడుస్తూనే వున్నాయి. అవి కూడా నిద్రపోతే మనని దింపేస్తారు. కనుక మనం నిద్రపోవడం లేదు. మనస్సూ, ఇంద్రియాలు, శరీరం విశ్రాంతిని పొందుతున్నాయి. కొంతమంది పెద్దలుంటారు. పిల్లవాడిని నిద్రబుచ్చి తల్లి తన పనిని తాను చేసుకుంటున్నట్లుగా ఆ పెద్దలు మనస్సు, ఇంద్రియాలను నిద్రబుచ్చి తమ పనులను తాము చక్కబెడుతూ వుంటారు.

పగలల్లా పనిచేసిన మనస్సూ, ఇంద్రియాలకూ రాత్రిపూట ఈయబడుతున్న విశ్రాంతి నిద్ర. విశ్రాంతి పొందడానికి అనువైన కాలం రాత్రి. పగలు పనిచేయడానికి అనువైన కాలం. రాత్రి విశ్రాంతిని పొందడానికి అనువైన కాలం. సూర్యుడు మనచేత పనిని చేయిస్తాడు. చంద్రుడు మనను సేద తీరుస్తాడు. సూర్యుడు తండ్రివంటి వాడయితే చంద్రుడు తల్లి లాంటి వాడు. కనుకనే రాత్రిపూట నిద్రవలన లభించిన హాయి, పగటిపూట నిద్ర పోతే లభించదు. దేనివేళ దానికి వున్నదీ. ఆ వేళలో జరిగితేనే ఆ పని రాణిస్తుందీ.

చంద్రుడు నిద్రబుచ్చి అలసటను పోగొట్టడమే కాదు. సేద తీరుస్తాడు. సేద తీర్చడమే కాదు. శరీరానికి ఓపికను ఇస్తాడు. శరీరాన్ని శక్తిమంతం చేస్తాడు. మరునాడు తిరిగి పనిచేయడానికి శరీరాన్ని సిద్ధం చేసి నిలబెడతాడు. చంద్రుడిస్తున్న ఆ ఓపికను ఏ ఆహార పదార్థాలు మనకివ్వగలవు? ఆలోచించాలి !

సూర్య చంద్రులలో ఒకరు నిద్రలేపుతున్నారు. ఒకరు నిద్రపుచ్చు తున్నారు. ఇరువురూ కలిసి అమ్మా నాన్నలలా మన చేతులు పట్టుకొని మన జీవిత ప్రయాణాన్ని నిండుగా సాగేలా చూ స్తున్నారు.

ఈ సత్యాన్నే తెలియచెప్తోంది జ్యోతిర్విద్య. జ్యోతిర్విద్యలో సూర్యుడు మన తండ్రిని సూచిస్తాడు. సూర్యుని వెలుగు నాన్నలా వేడిగా ఉంటుంది. చంద్రుని వెన్నెల అమ్మలా చల్లగా ఉంటుంది. ఇంతకూ రెండూ అవసరమే! రెండింటిలో ఏది లేకపోయినా అసలు కథే లేదు. రెంటికీ కలయిక సిద్ధించినప్పుడల్లా కథలెన్నో పుట్టుకు వస్తాయి.

గృహ వాతావరణం

పట్టణాలు వాణిజ్యానికి పనికివస్తాయి. పల్లెటూళ్ళు మనం నివసించ టానికి బాగుంటాయి. పల్లెటూళ్లలో వుంటూ అక్కడ వృద్ధిపొందించిన పాడి పంటలను పట్టణాల ద్వారా మనం అందరికీ అందించవచ్చు. పంటలకు పల్లెటూళ్లు. పంపిణీకి పట్టణాలు.

పట్టణాలను వాణిజ్య వినిమయ కేంద్రాలుగా వినియోగించుకుంటూ మనం ఉండటం మాత్రం పల్లెటూళ్లలో ప్రశాంతంగా వుండాలి. బద్ధకించి పట్టణాలలోనే ఉండటానికి అలవాటు పడితే క్రమంగా సుఖశాంతులకు నోచుకోని వాళ్లం అవుతాము. మళ్ళీ ఆ పల్లెటూళ్లు కూడ నదుల ఒడ్డున ఉండేట్లు చూసుకోమన్నారు పెద్దలు. అలా అనడంలో చాలా అర్థముంది.

ఇప్పుడిప్పుడే పట్టణవాసులు గుర్తిస్తున్నారు. మెల్లగా కాలనీలను కట్టించుకొని పట్టణాలకు కొంతైనా దూరంగా జరిగే ప్రయత్నం చేస్తు న్నారు. ఇది కొంత నయం!

పట్టణాలలోని రద్దీ, ఆ వాహనాల మోత చాలు మనకు నానావిధాల నరాల బలహీనతలు కలగడానికి, రక్తప్రసరణలో ఎన్నో రకాల ఎగుడు దిగుడు లేర్పడటానికి! ఇక వాతావరణ కాలుష్యం సంగతి ఆలోచిస్తే చాలు భయం వేయడానికి! పట్టణాలలో పరిశుభ్రతను వెతకడం నేతిబీరలో నేతిని

వెతకడమే! ఇలాంటప్పుడు మన నివాసాలు పట్టణాల నుండి పల్లెలకు మళ్ళితే లేదా కాలనీలవంటివి మరిన్ని ఏర్పడితే కొంత సమతూకం ఏర్పడు తుంది. ఏవి ఎందుకో అవి అందుకు వినియోగపడే వీలు ఏర్పడుతుంది. ఇది చాలా అవసరం.

విద్యుత్ మొదలైన సౌకర్యాలు ఉండాలేకానీ పట్టణాల కంటే పల్లె టూళ్ళలోనే సుఖ ప్రదంగా ఉంటుంది. అనేకంగా వస్తున్న గృహోప కరణాలను అమర్చుకోవడానికి, వినియోగించు కోవడానికి అక్కడే వీలుగా వుంటుంది పట్టణాలలో డబ్బు ప్రోగుచేసికోగలమేమోగానీ అనుభవించ లేము. ఎంత సంపాదించినా పట్టణ జీవితం వెళ్ళబుచ్చుకున్నట్లే ఉంటుంది.

గృహ ప్రాంగణాలను విశాలంగా రూపొందించుకోవాలి. ఆ ప్రాంగ ణంలో తగినచోట్ల కావలసిన వృక్షాలను పెంచాలి. నేరేడు, కానుగ, వేప మొదలైన వృక్షాలు ఆయా స్థానాల్లో ఉండాలి. ఇవి విషహరాలు- వాతావర ణాన్ని ఆరోగ్యప్రదం చేస్తాయి. సింహద్వారానికి ఎదురుగా తులసి చెట్టు ఉండాలి. ఇది ఆ ప్రాంతాన్నే పవిత్రీకరిస్తూ ఉంటుంది. కూడనివేవీ ఇక ఆ ప్రాంగణంలోనికి ప్రవేశించవు. తులసమ్మకు నిత్యపూజ, దీపారాధన జరుగుతూ వుండాలి.

ముందు గుమ్మానికి మామిడి తోరణాలుండాలి. ప్లాస్టిక్ తోరణాలు పనికిరావు. గుమ్మాలకు పసుపురాసి కుంకం బొట్లు పెట్టాలి. పెయింట్లు వాడటం కాకుండా మామూలు పసుపు కుంకుమలు వాడడం చాలా మంచిది. ఇంటిముందు వరి పిండితో ముగ్గులు పెట్టాలి. చీమలవంటివి అక్కడేచేరి పరితృప్తి చెందుతాయి. ఇక ఇంట్లోకి వచ్చి ఇబ్బంది పెట్టవు. పంట కాలంలో పిచ్చుకలకు వరికంకుల గుత్తులు కట్టాలి. పశువులు పాడివి తప్పక ఉండాలి. గోవులు ఉండడం- శుభప్రదం. గో, పశు సేవలో, వాటి స్పర్శలో రోజూ కొంత సేపు గడపగలగడం, ఆనందదాయకం, ఆరోగ్య

కారకం. వ్యవసాయం కానీ కనీసం తోటపనికాని ఉండితీరాలి. పశు సంతతితో గడిపినట్లే వృక్షజాతి తోను రోజూ కొంతసేపు గడపగలగాలి. వృక్షజాతి అనేటప్పటికి భూ మాతతో సంబంధం ఏర్పడుతుంది ఆ తల్లి స్పర్శతో మన తనువు పులకిస్తుంది.

గృహం విశాలంగా వాస్తుశాస్త్ర ప్రకారం నిర్మించు కొన్నదై ఉండాలి. ఎత్తుగా ఉండాలి, గాలి వెలుతురు ఇంట్లోకి ధారాళంగా వస్తూ ఉండాలి. ఇంటికి అరుగులు ఉండాలి. ఇంటిముందు దీప స్థంభం ఉండాలి.

ఇంటిలో వస్తువులు ఎక్కడికక్కడ సర్దబడాలి. వస్తువుల వలన కాక వస్తువులను సర్దడం చేతకావడం వలన ఇంటికి ఎక్కువ అందం వస్తుంది. అంతేకాదు వస్తువులను సర్దుకోవడం చేతవుతున్నకొద్దీ మనస్సుకు కూడా ఒక చక్కటి పద్ధతి వస్తుంది.

ఎంగిలి కంచాలు, వాడబడిన పాత్రలు ఎప్పటి కప్పుడు శుభ్రం చేయబడుతూ ఉండాలి. అవి అలా పడి ఉండకూడదు. విడిచిన బట్టలు వాటి చోటులోకి అవి వెళ్ళిపోవాలి. ఎక్కడ పడితే అక్కడ అవి పడి ఉండ కూడదు.

ఇంటిలో పరిశుభ్రత అవసరం. పరిశుభ్రత ఎంత అవసరమో పవిత్రత అంత అవసరం. పరిశుభ్రత కోసం దేహమూ మనస్సూ కలిపి పద్ధతిగా పనిచేయాలి. పవిత్రత కోసం దేహం, మనస్సు హృదయాన్ని ఆశ్రయించాలి. దానికి సంకేతమే అందుకు కావలసిన శిక్షణమే దేవతా రాధన. కనుక ఇంటిలో దేవుని పూజ పద్ధతిగా జరగాలి. అప్పుడే మనం పవిత్రుల మవుతాం!

ఇల్లు పవిత్రం కావాలి అంటే ఇంటిలో దేవుని పూజ జరగాలి. గ్రామం పవిత్రం కావాలి, అంటే గ్రామంలో దేవునిగుడి ఉండాలి. మనిషికి

గుండె ఎలాంటిదో ఊరికి గుడి అలాంటిది. మనలోని రక్తం గుండెచుట్టూ ప్రదక్షిణం చేస్తూ పవిత్రమవుతున్నట్లుగా ఊరిలోని ప్రజలు గుడికి ప్రదక్షిణం చేస్తూ పవిత్రమవుతారు. ఉదయం ఆ దేవునికి నమస్కరించి కర్తవ్యోన్ముఖులవుతారు. సాయంత్రం ఆ దేవునికి నమస్కరించి విశ్రాంతిని పొందుతారు. ఊరంతా వాడలుగా ఉంటుంది. ఒక్కో వృత్తికి ఒక్కో వాడ. ఆయా వృత్తుల్ని నిర్వహించేవారు, ఆయా వాడల్లో ఉంటారు. కానీ ఉదయ సాయంకాలాల్లో దేవునిగుడిలో అందరూ ఆయన బిడ్డలే! అక్కడ అంతరాలు లేవు. విభాగాలు లేవు. ఆ తీర్థం అందరూ త్రాగుతారు. ఆ ప్రసాదం అందరూ తింటారు. తాము చేస్తున్న వృత్తులు బాధ్యతలు అన్నీ ఆ దేవుడు తమకు అప్పగించినవేననీ ఆయనకు వృత్తులూ, వ్యక్తులూ అన్నీ అంతా సమానమేననీ ఏపూట కాపూట ఆయన సన్నిధిలో అనుభవమవుతూ ఉండగా ఆనందంతో తృప్తిగా ముందుకు సాగిపోతుంటారు.

ఇలాంటి గృహ, గ్రామ వాతావరణాలను మనం నెలకొల్పుకొందాము. మన పెద్దలవలె మనం కూడ తృప్తిగా జీవిద్దాము. నిత్య జీవితానికి నియమావళిని నిష్ఠగా అనుసరిద్దాము!

